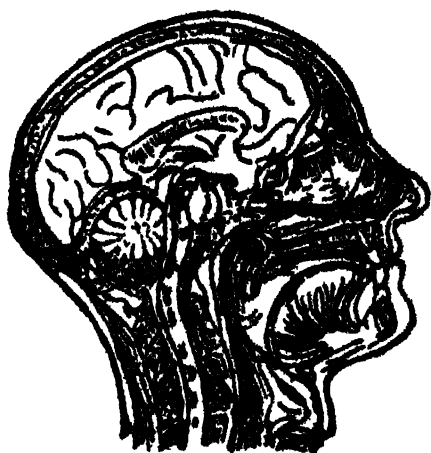
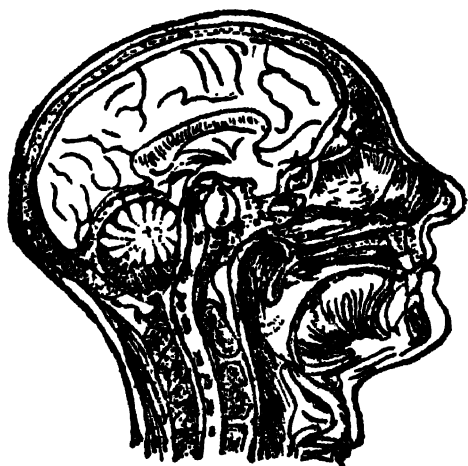


**KA
PAR HYGIENE**



CHAMBER MEDICALE
BARA BAZAR, SHILLONG

KA PAR HYGIENE



CHAMBER MEDICALE

BARA BAZAR, SHILLONG

REFERENCE
Not to be Lent out

State Central Library
Meghalaya, Shillong.

*Approved by the Director of Public Instruction, Assam, as a
Text Book for Class IV—VI of all M.E. Schools
in the District Khasi and Jaintia Hills.
Vide his Notification No/T/46/62/4,
dated, Shillong, the 22nd January, 1964.*

KA PAR HYGIENE

BY

Dr. R. M. SHYLLA, H. M. D.
(Lic. Registered Physician)
Previous Master of Hygiene
St. Anthony's High School
Shillong

Published by :—Mrs. R. P. Kharchandy
daughter of late Dr. R. M. Shylla.

1 9 7 9

CHAMBER MEDICALE
Bara Bazar, Shillong.

Library takes all other work for Long
H hand

Ka Par Hygiene—A treatise on Medical Science

15th Revised and

Enlarged Edition

*Published by Mrs R. P. Kharchandy,
daughter of (Late) Dr. R. M. Shylla
Previous Master of Hygiene
St. Anthony's High School, Shillong.*

All Rights Reserved

**Printed at the Ri Khasi Press, Umsohsun,
Shillong - 1**

PREFACE

A Text Book of Hygiene should not satisfy itself with the mere narration of available facts nor with some extraordinarily different kind of arrangements. It should be arranged so that its accuracy is manifestly conformable with realities.

After yfive ears the work being developed together with my medical activities. My essential thoughts were communicated with the Publication Board, Assam to which I am specially indebted for rendering financial aids in printing this little book in my first publication in 1962.

*Dated Shillong,
The 5th July, 1964.*

THE AUTHOR

KTIEN LAMKHMAT

Ka jingthmu jong u Nongthoh da kaba kham pynbun tylli ia ki dur ha kane ka kot ka long ba ki Nongpule kin kham ioh ban ring jingmut da kaba u iohi de ia ka dur ha ka. Hangne ki don 23 tylli ki dur. 3 tylli na kine kiba kham paw la shon ha ki art paper. Ka shim shi sla kawei ka dur.

Shaphang ki ktien bad kyrteng jingpang kiba kham eh. u nongthoh hangne u la pyrshung ban kiar bad ia kito kiwei u da batai pynshai na shaba kut eh jong kane ka kot. U Nongthoh u pynpaw ruh ia ka jingsngewnguh jong u ia kine ki Rangbah kiba la shah shitom ha kaba pule ia kane ka kot :— 1. Mr. Humphrey Blah (Teacher, St. Anthony's High School, Laitumkhras), 2. Mr. Morton (Teacher, St. Anthony's High School), 3 Mr. P. Gatphoh, (Previous Teacher, Government High School, Mawkhra, Shillong). Nalor kitei, u Nongthoh u pynpaw ruh ia ka jingsngewnguh ia I Dr. D. Hynniewta. A. M. O., Welsh Mission Hospital, Shillong, I ba la pule ia kane ka kot da ka jingkyrpad jong ka Publication Board, Assam.

U NONGTHOH



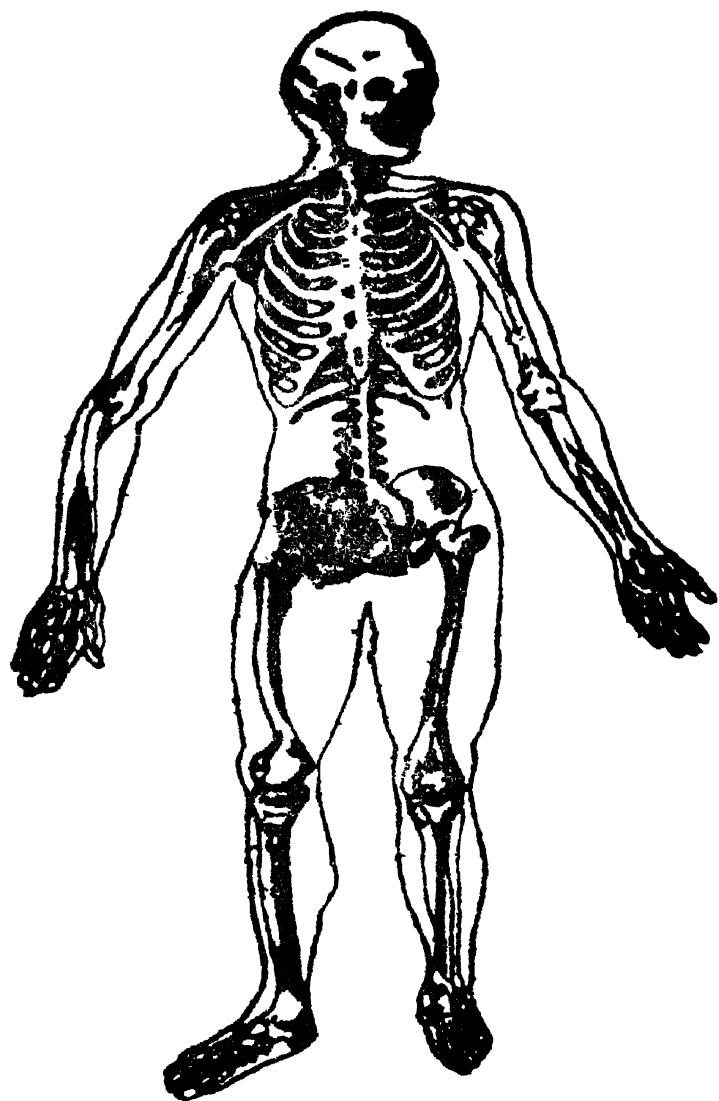
KA DUR JONG KI TOR

KI JINGKDEW

LYNNONG

SLA

1.	Ka Hygiene	1
2.	Ka jingthaw ia ka met u brierw	2
3.	Ki dohksah bad ki sniehdoh	8
4.	U Klongsnam bad ki tyndong snam	14
5.	Ka jingiaid tawiar ka snam	15
6.	Ka jingtylliati ia ka jingbam	18
7.	Ka jingring bad pynhiar mynsiem	21
8.	Ki khyrdop jong ka met	24
9.	Ki jingdon ha ka mariang kiba ker sawdong ia ngi	32
10.	Ki jingdonkam ka met	42
11.	Ki jingbam jingdih kiba man ka sngi	47
12.	Ki Bitamin	52
13.	Ka jingtekhuid	55
14.	Ka um khuid	60
15.	Ka jingshong jingsah	64
16.	Ki jingpang	66
17.	Ki jingpang sniehdoh	72
18.	Ka khieshoh	76
19.	Ki khñiang wan rah jingpang	80
20.	Ka jingsumar khyllung	84
21.	Ka jingmlen	88
22.	Ka jingpynkhlain ia ka met	89
23.	Ka First-Aid	92
24.	Ka jinging bad jingpdung ding	95
25.	Uba mynsaw bad ki Nongiarap	99
26.	Ki syrdep spain jingmysaw	101



KA SHYIENG SHYNRONG KA MET

KA PAR HYGIENE

LYNNONG I

Kane ka kyrteŋg “Hygiene”, ka mih na ka ktien Krik (Greek)—“Hygiea”, kaba mut ka blei jong ka jingkoit-jingkhiah.

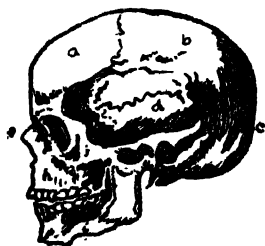
Kane 'ka long kawei na ki jingstad, (Science) ynda ngi iai tih bad wad bniah bha ka hikai ia ngi ban sngewthuh bad ban tip, kumno ba la thaw ia ka met u briew, kumno ki tiar hapoh ka met jong u ki trei la ka jong ka bynta bad ka jingiadei jong ki kawei bad kawei pat. Ka Hygiene ka hikai ruh ia ngi kumno ba ngin nang ban iada ia lade bad ia kiwei ruh na kiba bun rukom ki jingpang lane jingmynsaw bad ban sumar ruh ia ki.

*Ki bynta ha ka met u briew:—*Haba ong ka met u briew hangne, ka mut —ka khlieh ka ryndang ka met, ki kti bad ki kjat. Kine ki long ki dkhot kiba ngi lah ban iohi bad ban ktah. Nalor kine pat don ki shyieng, ki dohksah, ki dkhot-tylliat jingbam, ki liewnur ba tuid ka snam, ki bynta ba ring bad pynhiar mynsiem bad ki dkhot kiba bred noh ia ka jakhlia na ka met. Kine ki long ki dkhot kiha ngim lah ban ktah ne iohi na shabar.

KA JINGTHAW IA KA MET U BRIEW

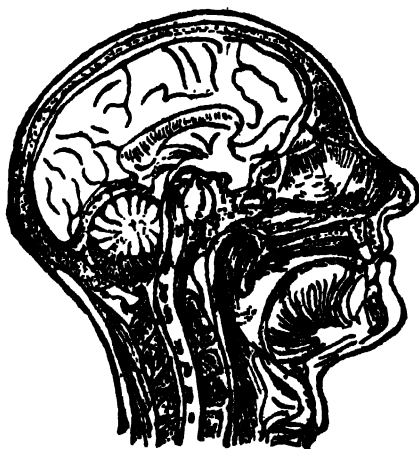
Ka jingthaw ia ka met u briew lah ban pynsyriem ia ka ingmaw. Ia uwei pa uwei u rishot la pynieng da ki nar tylli bad ia kine la teh pynskhem da ki sainar kiba rit. Ia kine la pyndam da ka dew konkrit bad lape da ka dew bilat na shabar ban jlih. Kumjuh ruh ia ka met u briew la kyrshan da ki shyieng bad ki thied ki jaw ia kiba la sop baroh shi rynieng da ka doh bad la pynjlih pat na shabar da ka snieh doh. Kumba kane ka dew bilat konkrit bad kito ki nar ki iada ia ka iing ba kan ym kyl-lon bad julor ki tiar hapoh iing, kumta ruh ki shyieng, ka doh bad ka sniehdoh ki iada ia kito ki bynta kiba shapoh bad kyrshan ruh ia ka met u briew. Te kumta ha ka met u briew don 200 palat ki shyieng.

Ka Khlieh :—Ka khlieh u briew ka long kawei na ki bynta kaba ha khlieh duh kaba pyniaid ia ka jingim jong u baroh shir-rynieng. Kane ka kyn-thup ia ka jabieng kaba



KA SHYNRONG KHLIEH long kum ka telikrap

ophis, ka ai jingtip ia ka met bad ia ki bynta jong ka kawei pa kawei khnang ba kin trei la ka jong ka kamram. Najor kane ka kynthup ia ki shkor, ki khmat, ka khmut bad ka shyntur. Ha kane don kumba 22 tylli ki shyieng.



KI THIED IABIENG

Ka Met:—Ka met ka kynthup ia ka ryndang, ki kti, ki krung, u budlum bad ka shyieng skhep. ka don ruh kawei ka dohksah kaba pyniakhlad ia ka shadem (thorax-chest) na ka kpoh (abdomen) ka i kum ka khilon. Kane

ka kyrshan ia u klong-snam bad ia ki tor. Harum jong ka sha ka liang kadiang u don u khlab bad ka 'nier bah, bad sha ka liang kamon pat u don u dohnud. Ia kane ka dohksah la khot ka khilon ksah (diaphragm). Nalor kine, ha ka bynta kaba harum don ruh artylli ki kjat.

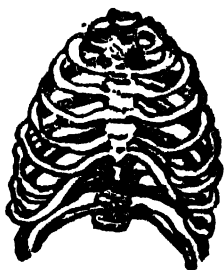
U Shyieng Budlum :—



La pynlong ia une u shyieng budlum da ki bun kyrdan ki shyieng kiba syriem kum ki kali ksai. Kine ki shyieng ki shong ha kata ka rukom khnang ba u briew u lah ban phai sha kadiang bad sha kamon ia la ka met. U kyrshan ruh ia ka khlieh bad u don kumba shipruh ka jingjrong. Na u ki mih 31 jur ki thied ba 'asoh sha ka met. Na shabar u long rongdpei bad shapoh pat u lieh.

U SHYIENG BUDLUM

Ki Krung:— Ki shyieng krung ki don ha baroh arliang ia u shyieng shadem ha uba ki iasoh. Ki don mar 2 tylli shilliang. 7 tylli na kine ki iasoh bad u shyieng shadem shakhmat ; 3 tylli kiba kham sharum ki iasoh hi para maki; hynrei ki 2 tylli kiba khadduh pat kim shym iasnoh badno badno na sha khmat.

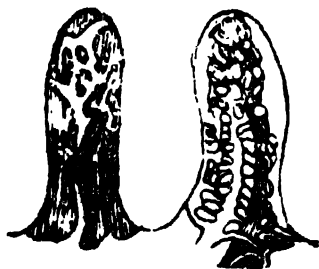


KI KRUNG

Ka Shadem:—Ka shadem ka don harum jong ka ryndang bad haneng jong ka khilon ksah. U klonsnam ki tor bad u tangnguid ki don ha baroh arliang jong ka. Ia kine ia iada da ki shyieng-krung kiba ker sawdong ia ki.

Ha baroh arliang jong kine ki shyieng krung ki don ki dohksah kiba khlain, kiba lah ban iada ruh ia ki na ki jingmynsaw; Katba u briew u nang-iaw kine ki shyieng krung ruh ki nangiaw bad ki-nang kham khlain shuh shuh ban ia kaba ki long mynba u dang khyllung.

Ka Kpoh:—Ka kpoh ka don harum jong ka shadem ia kaba la pyniakhlad da ka khilon ksah. Ia ka kpoh la ker na shadien da u budlum bad ki dohksah, sha khmat la ker da ki kynroh doh ksah jong ka hi bad na sha rum pat da.



KA KYNROH JONG KI
NIER RIT KIBA DON
THIED SNAM

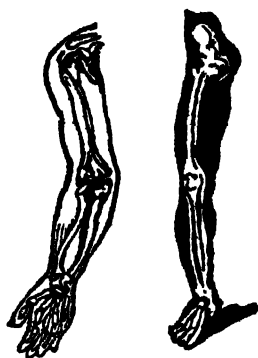


ki shyieng skhep. Nalor kitei ba la ong hanceng, ka kpoh ka kynthup ruh ia ka maloi dohksah (bladder). Hangne ka wan lang kaia ka um kaba la jiar noh na ki khyllai kiba don na shadien haba kut jong ki krung.

KA TDUH SNIER (Appendix)

Ki Kti bad ki Kjat:—Ki kti bad ki kjat ki don shaneng bad sharum jong ka met. Ki kti ki don ki siangtyrpeng na shadien, ki kjat pat ki iasnoh bad ki shyiengskhep.

Ki kjat ki kham khlain
shibun shah ban ia ki kti;
dei kine kiba kyrshan ia ka
met baroh kawei haba ia id
ne icng. Kine ki long kiba
laitluid ban pynkhih katba
mon.



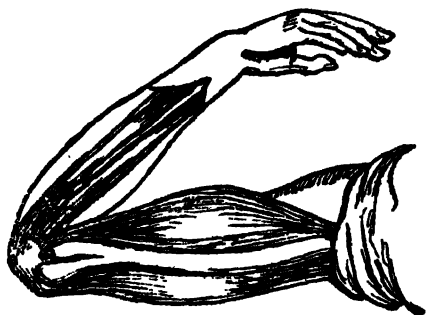
KI KTI BAD KI KJAT

LYNNONG 3

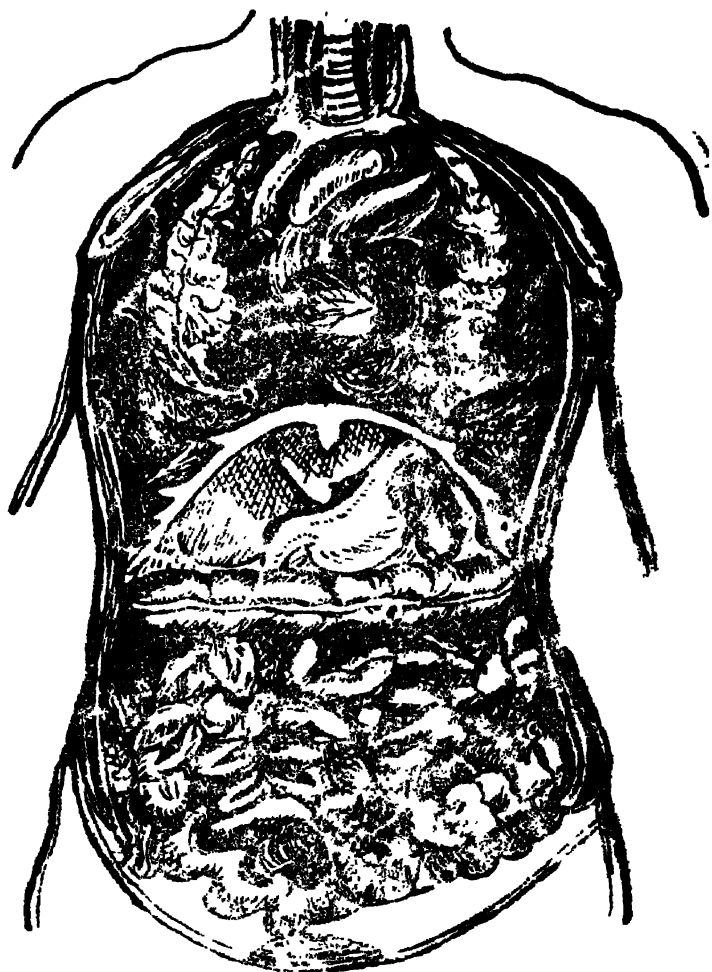
KI DOHKSAB BAD KI SNIEHDOH

Ki Dohksah;—Ka dohksah ka long ka doh kaba iathain pynbit bha katta katta da ka jing-iadait lang jong ki thied doh. La ong ba ki dohksah ki mih na kawei ka shyieng bad ki leit bsut ha kawei pat. Ki dohksah ki khlain bad ki eh, dei namar ba ki tyndong-snam ki pynlong ka jingiakhlad hapteng jong ki da kaba rung ha ki dohksah. Don kumba sanspah palat ki dohksah ha ka met u briew. Ka jingheh bad ka dur jong ki ki iapher. Ha ka dur jong ki dohksah phin iohi ba don kiba jrong, kiba lyngkot, kiba pyllun, kiba heh bad kibə rit. Kine kim trei kam tang haba ngi iaide ne trei; hynrei wat haba ngi shu ieng ruh ki trei khnang ba ngi lah ban ieng beite khlem kyllon.

Don arjaide ki dohksah—Voluntary bad Involuntary Muscles. Voluntary Muscles:—Kine ki dei ki dohksah kiba ap hukum na ka jabieng shwa ba kin leh ia kano kano ka kam. Haba kum



KI DOHKSAB KSANGTI

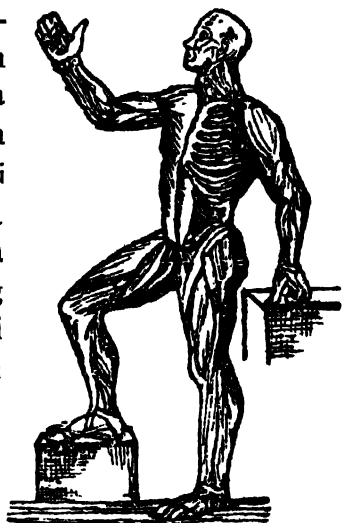


KI TIAR HAPOH SHADEM & KPOH

thar u shiah ia ka kjat shi syndon ka jabieng ka sngewthuh bad ka ai hukum ia ki kti ban sei noh ia u bad ka ryndang pat ban pyn khun khnang ban peit bha ia u. Namar kata ngi tip ba kine ki dohksah ki don ha ki kti ki kjat bad u ryndang.

Involuntary Muscles:—

Kine ki long ki dohksah kiba shu khih hi haba ngi khlem da bthah ruh bad iai khih hi haba ngi mon ne ngim mon ruh. Kum kine ki dohksah ki don ha u klong snam, ki tor bad ha ki snier. Ka jabieng kam don bor ei ei halor jong kitei ki dkhot kiba don kine ki dohksah.



KI DOHKSAH

*Ka Sniehdoh:—*La thaw ia ka sniehdon ban long ka sopti jong ka met. Ka sniehdoh ka don ar syrtap—1. Kaba shabar, la ka stang katta katta ruh hynrei ka jwat. Kane ka sniehdoh kam don snam dei namar ba ym don thiedsnam kiba sam ne par ha ka. Lah ban shem bad iohi ia kane da kaba sam pynpar da u shiah ne u thyrnia ba la

thang shwa ha ding haduh ba un da pjah bad kan ym mih snam ei-ei. Namar bym don thied ha ka kumta ngim lah ban ichsngew jingpang ei-ei. Ia kane ka sniehdoh, namar kata la khot ka **Epidermis**?

2. Ia ka syrtap kaba ar pat kaba hapoh ka sniehdoh la khot ka sniehdoh saw, **Dermis**. Kane ka don ki thied snam kiba rit. Lada jia ba kum dung ne kum suh palat ia ka sniehdoh kaba natar bad ka kyn-duh ia kane ka sniehdohsaw, ngi sngew ia ka jingpang bad ka snam ruh kan mih. Ka don shibun bah ki 'liew rit kiba pei shaduh ka sniehdoh kaba shalor. Dei na kine ki lie writ ba ka syep ka mih shabar ka sniehdoh bad katto katne ka khlein ruh ka mih ban pynum bad pynphyrnai ia ka.



KA SNIEH
DOH

Namar ba ka sniehdoh ka don bun ki kam ban trei bad ka pynitynnad de ia ka dur u brieve, ka long kaba dei eh ban sumar bha ia ka. Ngim dei ban pynkhuid ia ka tang na shabar hynrei ngi dei ban pynkhuid bad na shapoh de da kaba kiar nob ia ki kynja jingbam kiba sniew kiba dei ban mih lyngba ka sniehdoh.

LYNNONG 4

U KLONGSNAM BAD KI TYNDONG SNAM

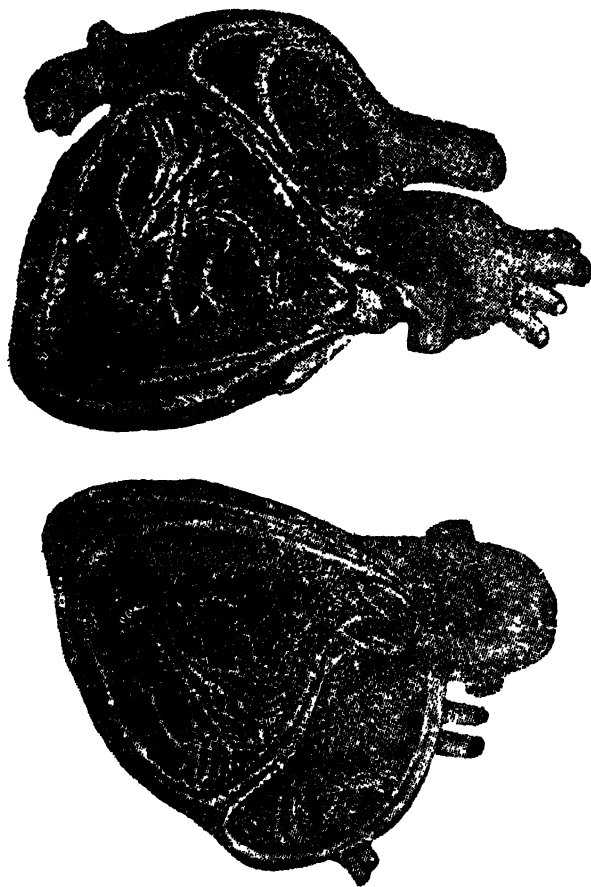
U klong snam u don hapoh ka shadem. La kerkut ia u bad la iada ia u da u shyieng shadem bad da ki krung. U long kum ka top um kaba heh kaba sam um lyngba ki narkor ia ka shnong baroh kawei. Une u klongsnam u ai snam ruh ia ka met baroh kawei lyngba ki thied snam. Kane ka snam ka bsa, ka pynkhuid bad pynsyaid ia ka met.

U klongsnam u trei khlem shongthait. Une u long uwei na ki dkhot ki bym kohnguh ia ka jabiang namar ba u don ki dohksah kiba ngi khot "Involuntary muscles." U klongsnam u don arjaid ki thied kiba iasoh bad u (1) ki thiedsnam (Arteries) (2) Ki jawssnam (Veins) bad kiwei pat ki tduh thied snam (Capillaries).

1. *Ki thiedsnam (Arteries):*—Kine ki dei ki thiedsnam kiba rah ia ka snam khuid na u klong snam bad kynshait ia ka snam sha ka met baroh kawei.

2. *Ki Jawsnam (Veins):*—Kine pat ki dei kiba wan rah ia ka snam jakhlia bad ba jngut na ka met baroh kawei sha u klongsnam.

Ki tduh thiedsnam (Capillaries):—Kine ki long ki thiedsnam kiba rit tam kiba don ha tduh ne ki khmut jong ki thied snam.



U KLONSNAM BAD KI TYNDONG SNAM

LYNNONG 5

KA JINGIAID TAWIAR KA SNAM

Lait noh na u shniuh, ki tyrsim bad ka snieh-doh kaba nalar eh, ka met baroh kawei ka dap da ka snam.

Ka snam ka long ka jingim. La thaw ia ka na ka jingbam ba ngi bam. Lada ngi bam ia ka jingbam kaba khuid bad ba sngur ka snam ruh kan long kaba khuid. Lada don ka jingwit ne jingthud ei-ei ha ka, ngi ioh pang; bad lada ka snam ka la duna than eh ha ka met ruh lah ban

iap. Te khnang ba ngin long kiba koit ba khiah krat bha, ka snam jong ngi ka dei ban long kaba khuid bad kaba iaide rynthi bha ha ka met jong ngi.



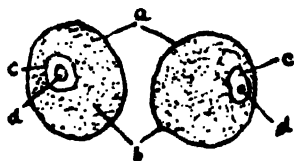
KA JINGIAIDTAWIAR
KA SNAM

U klongsnam u kyn-shait snam na ka liang kadiang jong u sha u thied snam (artery) jong ka met. Da ka jingiarap jong u klongsnam bad une u thied snam (artery) ka snam ka la nangtur shuh shuh sha khmat ban phriang sha

kiwei pat ki thied snam kiba khamrit. Kine pat ki leit lam ia ka snam kylleng ka met.. Nangta ka snam ka iaid shi iaid bad ka saphred shuh sha ki thied kiba nang kham rit kham rit. Kine ki long ki tduh ne khmut jong ki thied snam ia kiba la ong haneng ki kapilari (capillaries).

Ki thied snam (arteries) bad ki jawssnam (veins) ki ia kynduh bad iasoh ha ki tduh thied snam. Ki thied snam ki leit rah sə ka snam khuid na u klongsnam bad ki leit theh ia ka ha kita ki tduh thied snam. Kine ki tduh thied snam pat ki pynmih noh ia ka snam jngut kaba wan rah na ka met sha ki jawssnam. Kine pat ki leit rah ia kane ka snam jakhlia bad leit theh ha u klongsnam na sha ka liang kamon jong u. Kane ka snam jakhlia na u klongsnam pat ka leit rung noh sha ki tor lyngba u thied uba heh. Hangne la pynkhuid ia ka snam da ka jingwan ka lyer kaba khuid na shabar ha ka por ba ring mynsiem. (Peit Lynnong 7 (Jingring bad Pynhiar Mynsiem). Ia kane ka snam kaba la lah pynkhuid bha hangne hapoh ki tor, la leit rah biang da ki thied snam. sha ka liang kadiang jong u klong snam. Nangne ka kynshait biang sha ka met kumta mynshuwa.

Ki Korposul Saw (Red Corpuscles):—Kine ki dei ki phngit rit kiba saw kiba don da ki bun bun klur bad dei kine kiba la pynlong rongsaw ia ka snam ka bym don rong ei-ei. Ki long kum u sohprew uba ni bin bin bad ki don ka jingsop kaba kum ka jri. Dei kine kiba kjit ia ka lyer khuid sha-poh ki tor bad sha ka met baroh kawei. Ha ka por shuwa ban kha ia i khyl-lung iba la dap pura bnai,



KI KORPOSULS

kine ki jingim ki shong ha u dohnud bad ha u khlab jong i. Ynda la san la rangbah pat kine ki shong eh ha khap shyieng.

Ki Korposul Lieh (White Corpuscles):—Hapdeng kine ki phngit saw, ba la ong haneng don ruh ki phngit lieh. Kine ruh ki bym don rong bad ki don iwei ha man la ka 400 ne 600 tylli ki phngit saw. Kine barobor ki kylla dur. Kine ki phngit lieh ki khih kum ki khniang ne ki ksain bad ha kane ka rukom ki sar bad pynkhuid ia ka snam ne ki khniang jingpang. Ia kine la khot ruh ki pulit lane shipai jong ka snam, namar ba ki ap phira bha ia ka. Kine ki pulit jong ka snam ki shong ha u khlab, ki shyieng bad kiwei kiwei de.

KA JINGTYLLIAT IA KA JINGBAM

Ia ka jingbam ngi thep hapoh ka shyntur khnang ba ki bniat kin ioh ban ktha ia ka. Ka umbiah kaba mih napoh shyntur ka iarap ban pynlwet ia kane ka jingbam. Khlem kane ka umbiah hapoh shyntur kan don ka jingtyrkhong ka jingbymbang bad kan long kaba eh shibun ia u thylliej ban pyntyllun ia ka jingbam sha u



KI BNIAT

tangnguid ba kan hiar sha ka nicrbah. Haba ngi bam ne ym bam ruh, ka umbiah ka mih hi ha ka shyntur man ka sngi kumba 120 shamoit sha ne.

Ka nierbah ka long kawei na ki dkhot kaba donkam eh ha ka met. Ka don kham sha ka-diag harum ki khilon ksah. Kumta ka nierbah ka don ar jingkhag. Kawei kaba kut jong u tangsaw bad kawei pat kaba sdang jong ka snier. Ka nierbah ruh ka don kumjuh ki pla umbiah kumba ka don ha ka shyntur na kiba ma ka ruh ka pynmih la ka jong ka umbiah nierbah (gastric juice).

La ka nierbah kam don bniat, hynrei ka don pat la ka jong ka buit ne rukom ban pynlwet ia ka jingbam. Ka nierbah ka tylliat ia ka jingbam da kaba shu pyntyllun ia ka hapoh jong ka da ka ba ia ran ia sieb khlem sangeh. Da kaba ka iai leh kumne kane ka jingbam baroh ka kylla um. Hangta ki thied snam kiba rit bin bin kiba ha ki



U TANGSAW KA
NIERBAH BAD
KI SNIER

kynroh nierbah ki kjit ia kata ka um jingbam ban bsa bad pynlong snam na ka bynta ka met. Kaba sah tam na kaba kine ki thied rit ki kjit, ka hiar noh sha ki nier rit. Kine ruh ki don kijuh ki tiar tylliat jingbam kum ka nierbah, bad nalor kata ki dang ioh shuh shuh ka um ksang ban nang ia rap ban tylliat bha ia kane ka jingbam. Ynda kane ruh ka ia bit ban rung sha ka snam, ki thied rit kiba don ha kine ki nier rit ki kjit kylla noh ia ka sha lade. Ka 'nierbah ka jrong kumba 2 phut ne, bad ka nierwait pat kumba 3 phut shiteng.

Ka jingbymtylliat ka mih na kine ki daw:—

- (1) Ka jingbakla ka por bam;
 - (2) Ka jingbam than.
 - (3) Ka jingpyntrei than ia ka jabieng;
 - (4) Ka jingdih um than ha ka por bam;
 - (5) ka jingtrei shitom than ka met bad kaba shu shong hajuh;
 - (6) Ka jingbam than ia ka doh khlein bad ki kynja jyntah kylla.
- Haba shu ong kyllum, ka jingbymtylliat bha ka kpoh ka pynmih bunjait ki jingpang.
-

LYNNONG 7

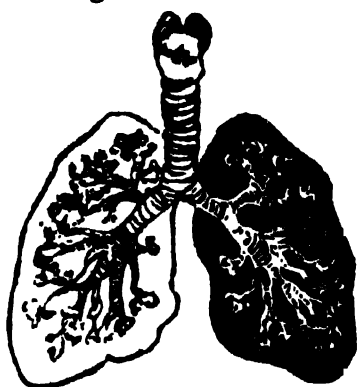
KA JINGRING BAD PYNHIAR MYNSIEM

Ka jingdonkam ka lyer ha kaba ring mynsiem:--Barabor ngi donkam ia ka lyer khuid ban ring mynsiem namar kane ka long kaba bha eh na ka bynta ka jingkoit jingkhiah jong ngi. Ngi ring bad pynhiar mynsiem ruh khlem sangeh, namar ngim lah ban im khjem ka lyer. Naduh ba dang shu kha haduh ban da iap ngi donkam ban ring bad pynhiar mynsiem. Ha ka shinit ngi ring bad pynhiar mynsiem kumba khadhyntiew ne khadphra sien. U klongsnam u tied san sien man la ka shisien ring mynsiem.

Kumta haba ngi ring mynsiem na ka khmut ne na ka shyntur ka lyer ka iaid na sha lyndet jong u pdei lyngba ki tyndong lyer (wind-pipes) arsut sha ki pla lyer lane ki tor kiba don ha baroh arliang jong u klongsnam. Kine ki pla lyer kidon ki kamra rit ha kiba ka snam jakhlia jong ka met ka wan ban pynkhuid ia lade. Dei hapoh jong kine ki tor ba ia ka snam jakhlia la pynkhuid da ka jingring mynsiem ia ka lyer-oksijen (oxygen). Ka lyer kaba mih na kaba pynkhuid ia ka snam sniew ka dei ka karbonik asid gas (carbonic acid gas) kaba long ka lyer sniew ; kine ki mih shabar haka rukom pynhiar mynsiem

Ban shu ong lyngkot kumne, haba ngi ring mynsiem ia ka lyer kaba khuid ka pynbha ia ka snam ha ka met, bad ngi koit ngi khiah. Haba ngi ring mynsiem pat ia ka lyer kaba jakhlia ka pynsniew ia ka met jong ngi hangta ngi ioh pang.

Ki Tor:—Ki tor ne ki pla lyer kumba la ong haneng ki don ha baroh arliang u klong snam.



Uwei sha kamon bad uwei sha ka diang. Ka jingshit hapoh kine ki tor ka long kumba thang rhem da ka ding pynban kam don tдем lane tylliej ding ei ei. Dei kane kaba pynsyaid ia ka met baroh shiryngieng. Haba ka ia kynduh bad ka snam jakhlia hapoh ka thang

KI TOR

noh ia ki jakhlia kiba don ha ka khnang ban pynkhuid ia ka snam. Kane ka lyer jakhlia namar kata ka mih noh shabar haba ngi pynhiar mynsiem.

Kiwei ki mih ha ka dur jong ka umsyep (sweat) lyngba ka snieh doh bad kiwei pat ki mih da kaba jiar noh ha ki khyllai ha ka rukom ka um pynjhieh (Urine).

KA JINGRING BAD PYNHIAR MYNSIEM 23

Ki Khyllai:— Ki khyllai ki syriem kum ki ri, ki long lynghong thliaw hapoh jongki. Ki shyieng rong jongki ki lam byrsaw. Ki shong uwei sha ka-diaw bad uwei pat sha kamcn jong ka syngkai haba kut jong ki krung. Ha ki ki don ar tylli ki noi rit kiba ring ia ka umjakhlia arsut sha ka maloi um, khnang ban kynshew hangta bad ynda ka la dap ka mih noh shabar ha ka dur jong ka um pynjhieh.

Ka maloi um ka shong hamar khap shyieng ha trai jong ka jylleng. Ia kane ka maloi um lah ban iohsngew lada ktah nalar ha ka por ba dap kane ka um jakhlia.

Ym ju bit ban set ia kane ka um jakhlia haba sngewthuh ba ka dap than. Kane ka pynmih ka jingking khlieh bad jingsuh khriat, etc.

Ki 'Liewsyep:—Ia ka jingshit jingkhluid jong ka met la pynthanda noh da ka jingmih ka syep na ka 'liewsyep jong ka sniehdoh, Haba ka sniehdoh ka la shit ne khluid than, kito ki thied kiba don ha ka 'nieh dohsaw ki ai khubor bran bran sha ka jabieng. Nangne pat ka khubor ka poi sha ki jalyngkhiang (sweat glands) bad ka pynmih syep. Te hangta ki tyndong snam ha ka sniehdoh ki dap bad hangto ka sawkyrang, hadien nangta ka syep ka sa mih shabar da ka jingleh jong ki.

LYNNONG 8

KI KHYRDOP JONG KA MET

Ki khyrdop joag ka met ki long:—(2) ka shyntur, (2) ka khmut, (3) ki khmat bad (4) ki shkor.

*Ka shyntur:—*Kane ka long ka bynta kaba donkam eh ha kaba u briew u pynrung ia ka jingbam ka ban bsa ia ka met bad ban pynim ia u,

Kaba hapoh jong ka shyntur hi kam dei ka sniehdoh ka dei ka kynja dohsaw kaba khot ka miwkuos membren (Mucuous Membrane). Kane ka miwkuos membren ka don ki jalyngkhiang kiba pynmih umbiah (salivary glands) ha ka shyntur klinang ba ka jingbam kaba ngi bam kan lwet bha ha ka por ba bam.

Hapoh ka shyntur don u thylliej. Une u long u kynja dohsah uba don ki thied kiba rit katta katta kiba pynlong ia u ban sngewthuh ia ka ba bang bad ia kaba kthang da kaba ki mih kum ki shniuh kiba ni bin bin ha ka por ba bam ba dih. U thylliej, ym tang ba u iarap ha kaba pyntyllun ia ka jingbam hapoh ka shyntur bad u sa niat ia ka sha ka nierbah, hynrei u long uwei na ki bynta kiba donkam tam. U thylliej u lah ban khieh bad padiah katba u mon dei na kane ka daw ba ngi lah ban kren bad ban sngewthuh ia ka jingkren. Ia u briew uba la pnah thylliej sat, bad ia uta uba nang bha ban ialap

sniew ne kren 'tien sniew ngi shait kynnoh, 'uba la stad thylliej sat'.

Ki Bniat:—Ki bniat ki long ki jaid shyieng kiba ch shibun. Ki don 16 tylli shaneng bad 16 tylli sharam. Ki mih ha ki doh bniat hamar lynydet jong ki rymmiang shyntur. Saw jur na ki ki long ki 'niat pyrshah, ar jur ki long ki 'niat ksew bad hynriew jur pat ki long ki niat tyngam, saw jur de ki 'niat ktha.

Ki khyllung kiba ym pat dap haduh 6 bnai kim don bniat ei ei. Naduh 6 bnai haduh shisnem ki mih, kiba ki khot, ki 'niat buin (milk teeth) Kine ki mih kumba 20 tylli. Ynda u khynnah u la dap 6 snem kine ki bniat ki la nang hap, bad khein noh baroh. Naduh kane ka kyrta pat ki la sdang ban mih da ki bniat rangbah. Kine pat ki mih haduh, 32 tylli. Ynda la sdang tymmen pat kine ruh ki sci suki suki bad ki nang iai hap, haduh ban da tymmen syndon.

Kh nang ba ki bniat jongngi kin skhem bad ba kin neh kham slem, ngi dei ban kynmaw ia kine harum:—

(1) Ngim bit ban suh pin ne dieng rit ia ki bniat, namar ki pong thliw bad ki bam khniang.

(2) Dang step shwa ban bam donkam ban shut ia la ki bniat ynda lah ruh sait noh da kaba kynruh da ka um.

(3) Pyndana ia ki khniang bniat da kaba bam adkar ia ki kynja jingbam thiang.

(4) U snepkwai bad kynja brut bniat kiba eh ki pynmih snam, bad pynioh pang doh bniat, teng teng kum ka Gumboi] lane Pyorrhoea.

(5) Ka mluh bad ka umphniang bam, u rnga uba jem lane u dieng tiew shilim, kine ki long kiba bha ban shut bniat ha bym lah ban ioh dawai shut bniat.

(6) Ka jingpyndonkam ia ki jingbam, bitamin A bad bitamin D, barobor ki iarap ia ki bniat.

Ka Khmut:—Ka khmut ka don hamar neng jong ka shyntui, ka don ar tylli ki thliew da kiba ngi sma, ngi iw, ngi ring bad pynhiar mynsiem. Hapoh ka khmut don ki shñiuh kiba lyngkot, ki ba jada ia ka jakhlia ne pui pui ban rung shapoh ki 'liewkhmut. Kine ki 'liew khmut ki long arbynta, Ha ka bynta kaba haneng don ki thied rit bad ki tyndongsnam, da ka jingdon jong kine ngi lah ban iw ne sma. Kita ki bynta kiba ha khmat pat ngi pyndonkam na ka bynta ban ring bad pynhiar mynsiem.

Ka khmut ka ju set teng teng haba ngi ioh-khriat ne ioh pangkhlieh. Ka daw ka long ba kitei ki dob kiba kham haneng na shapoh ki sieb bad namarkata ki khanglad ia ka lyer ban rung mon shapoh jong ki tor. Kane ka jingset khmut ka kham jia eh ha ki khyllung khyannah kiba dang lung ka met.

Ka Jingsumar:—(1) Ia ka khmut ngi dei ban set barabor da i syrdep ne jain rumal haba ngi ioh sngew ia ka kynja jingiw ei-ei, lynda kumta kane ka rung shapoh ki tor bad kan pynsniew ia ka snam.

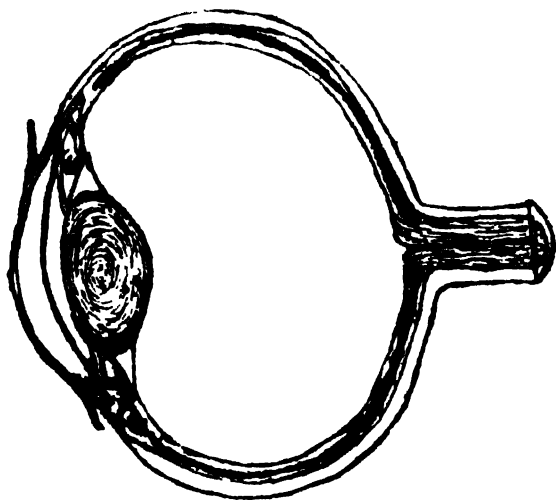
(2) Ngim dei ban tyrsuh da ki shympriah 'ti ia ka khmut. Ki shympriah bad ki tyrsim kiba jakhlia ki lah ban pynmong ia ki 'liew khmut bad thaw prum hangto.

(3) Haba sur ia ka jakhlia na ka khmut ngim dei ban da pyrsad than ia ka, ioh ba ki thied hangto kin sieb bad ka khmut kan set.

(4) Haba mih 'nam sohmud ngi donkam ban thiah shipor da lyndang, da rah ia ki kti shaneng jong ka khlieh. Buh ia i jain rit ba la pynjhieh um na shalor jong ka khmut, bad sa iwei pat ha

ka lyngkdong, bad ap haduh ban da jah ka jingmih snam.

Ki Khmat:—Ka don kawei sha kadiang bad kawei sha kamon haneng jong ka khmut.



KI KHMAT

Ki don ar tylli ki thliew ha ka shynrong khlieh; kine ki long ki khyrdop iit bad ki dei ki sharak jong ka met. Kine ki don ki thied kiba iasoh bad ka jabieng. Ki ñiuh mat ki don bad rum bad neng ban iada ia ki khmat na ki pui-pui, na u thngiat bad na ka jingphyrnai ne jingtyngshain than ka sngi. U don u thied uba mih na trai jong

ka jabieng bad u wan sam ia ka pyllew mat na shadien u da pyniar ia lade. Ia une ki khot retina. Da ka jingiasoh jong u bad ka jabieng une u thied retina u pynlong ia ki khmat ban lah ban bishar da ka jingsngewthuh na ka jabieng.

Ka Jingsumar ia ki khmat:—(1) Ngim bit ban peit pyrshah ia ka jingshai than namar kane kan pynbyrngut ia ki khmat.

(2) Ka jingpyndonkam ia ki sharak kiba khieh khlek khlek bad kiba dum, ka pynbyrie ia ki khmat.

(3) Ia ki khmat dei ban iada na ka lyer bad na u thngiat. Lynda kumta kine ki ialam sha ka jingpang khmat.

(4) Ka jingpule kot than mynmiet, suki suki ka pynbyrngut ia ki khmat.

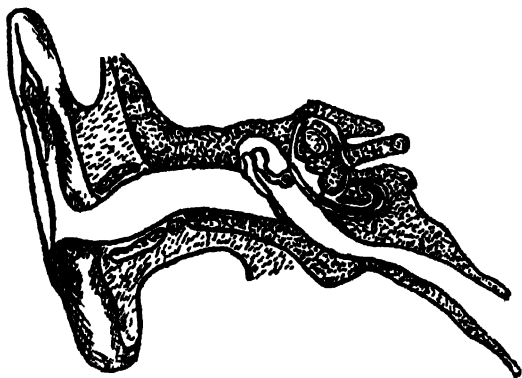
(5) Ka jingpeit miet than ka pynpang bad pyntlot ia ki khmat.

(6) Ki kynja jingsuh jingthain kiba ni bad ki dak kiba rit than ki pynpyrkhing ia ki retina (thied) bad ki pyntlot ia ka jabieng.

(7) Ka tдем ding bad umphniang ruh ki pynsniew ia ki khmat.

(8) Ka jingpang dohnud (liver) bad jingbun wieh than ka pynbyrie ia ki khmat.

Ki Shkor:—Ki shkor ki don na sha krung jong ki khmat, kawei sha kadiang bad kawei sha kamon. Kine ki don kam na ka bynta ban sngap bad ban iohsngew ia ka jingsawa.



Ki shkor ki don lai kamra. Ka kamra kaba shabar eh ka iar kum ka bikur. Kumta ka dei ka shyieng kyrkhoit ne shyieng lung bad kane ka pei lyngba sha ka kamra kaba ar. Hangne ki don ki jalyngkhiang rit kiba pynmih jakhlia na ka kum ka eit-kor (wax). Ki don ruh ki shniuh kiba lyngkot kum ha ka khmut kiba iada ia ki 'liewkor na ka jakhlia bad na ka jingrung ki kynja khniang shapoh. Ia ka kamra khadduh kaba lai la pyniakhlad da i snieh stang iba syriem kum i snep piat. Ia ine i sniehistang la khot ksing shkor (ear drum). Dei ine i bynta khadduh iba pynlong ruh ia ngi ban iohsngew.

(1) *Ka jingsumar ia ki shkor* :—Kynmaw ba ngi dei ban da sait bha ia ki shkor haba sum ne haba bta khmat.

(2) Ia ka jakhlia lane eitkor ngi donkam ban da sait barobor. Ka lah ban pynkyllut lada ngi iehnoh ba kan shu eh hangto. Lada ka eh than ka eitkor, theh da ka umphniang bam ne umphniang snepkor.

(3) Ka jingiob rung ka um shapoh shkor lada ym pynmih noh ia ka, kan pynpah pynriew, ban thaw prum bad lah ruh ban pynkyllut lada iehnoh slem.

(4) Haba la dep sum ia ki 'liewshkor dei ban da tyrsuh pynrkhiang da i jain iba khuid.

(5) Wat ju mlien ban thab ia ka shkor ki khynnah namar ka lah ban pynsniew ne pynkyllut.

LYNNONG 9

KI JINGDON HA KA MARIANG KIBA KER SAWDONG IA NGI. (Environment)

A. Ka Um, B. Ka Iyer, K. Ka Sngi.

Kiba kongsan eh na kine ki jingdon ha ka mariang (environment) kiba ia dei bad ka jingkoit jingkhiah jong ngi ki long kine. (1) ka um (2) ka iyer bad (3) ka sngi.

(A) *Ka Um*:—Kane ka dei kawei na ki bynta kaba kongsan kaba kyrshan ia ka jingim u briew. Lada u briew u mih ban leit shong shong ha kano kano ka jaka, kaba nyngkong eh un pyrkhat dei ka um. U briew u lah ban shah jingit shipor bad un ym iap thngan hyarei tang shipor ruh um lah ban im khlem ka um.

Ha ka met jong ngi ka um ka don kumba 2 na ka 3 bynta. Ka um kaba mih na ka met u briew ka long ha kane ka rukom: (1) ka mih lyngba ka sniehdoh ha ka dur jong ka syep, (2) ka mih ha ka rukom um pynjhich bad teng teng ha ka jingleit khyndew.

Haba ka um ka la mih noh na ka met ha kane ka rukom dei ban pyndap bujli noh da kawei pat, lynda kumta ka met kan tyrkhong bad u briew un iap. Haba ong ban pyndap um biang

hapoh ka met jong ngi kam mut ba ngi don-kam ban dih haduh ban da kdang syndon da ka um, wat lada ka um ka la mih noh na ka. Shi ser ka doh ka don kumba 3 pawa ka um haka met jong ngi; kumba 2 ser shi sngi, ka jingbam jong ngi hi ka la biang ban pyntngen ia ka. Kumta ruh u phen bad kiwei kiwei ki jaid jingbam ki long kiha don um. Te namarkata ka met kam thynrang um shuh; ka la shu biang wat lada ngi dih tang kumba shiteng ser shisngi ka um ruh.

Ka Umslap bad umtlong:—Ka um slap bad ka um tlong ki khuid bad ki sngur khilir khilir. La ngi i ba kine ki um ki long kiba bha pynban ki long kiba mynsaw namar da ka jingiadei jong ki bad ka lyer bym khuid bad ka jingkhlain ka bor jong ki ban pynum ia ka kynja phngit bad jakhlia kaba lang; nalar kata pat ki don ka bor ban ring ia kano kano ka kynja jingiw kaba don shajan jong ki bad kylla long ialade kum kata ka jingiw bad ki don ka bor ruh ban pynkylla dur ialade da ka jingiadei bad ki kynja rong.

Ka lyer ha suin ka pynkylla dur ia ka jinglong jong ka um. Ka um kaba ioh na u slap ha ki nongkyndong ka kham khuid shibun ban ia kato kaba ngi ioh ha ki nongbah; ka daw ka long na ka jingkhuid bad jingjakhlia ka lyer kaba don ha suin.

Ka um ka wan na suin ha ka dur jong u slap, ka jingshit jong ki kjat sngi ka kjit noh ia ka um na ka sla khyndew bad ka kit sha suin ha ka dur ki lyoh. Ynda kane ka jynhaw ka ia kynduh bad ki lyer pjah kiba don ha suin, ka kylla um noh bad hangta ka sa hap biang sha khyndew ha ka dur jong u slap.

Ha kajuh ka rukom ngi lah ban ioh ka um kaba khuid da kaba shet ia ka um pjah ha u khiew uba don ka jingtap kaba la pyndait da iwei i tyndongnoi iba kdor. Ine i tyndongnoi i sam lyngba ia uwei pat u khiew uba dap da ka um kaba pjah. Ha kane ka rukom katba ka um ha uta u khiew uba don jingtap ka dang thnam, ka jinghaw ka nang rung na ita i tyndongnoi lyngba kata ka um pjah ha uwei pat u khiew; kane ka jynhaw ka leit jaw ha uwei pat u khiew ba la pynap, ha ka dur jong ka um. Ia kane ka rukom leh la khot ka jingjar-um (Distillation).

Ki Um Wah: Shisien pyrkhah lah ban ong, ba ka wah ka long kaba bit ban dih lada ngin ioh ban tong na tyllong jong ka; hynrei la katta ruh ngim pat lah ban ong thikna ba kum kane ka jaid um tyllong ka bit ban dih.

Ka wah kaba tuid lyngba ki rudnong kam long ka um kaba khuid namar ki bricw kiba shong harud jong ka ki lah ban bred lane sait jakhlia bun jaid ha kane ka wah, bad ngim lah ban tip katno jaid ki khniang jingpang ki don.

ha kane ka jaid um. Namar kata kane ka um ka long kaba mynsaw ia ka jingkoit jingkhiah.

Haba jur bha u slap bad don ka jingshlei um, ia ki jakhlia jakhlaid baroh napoh shnong lakit noh sha ka wah bad bun jaid ki khniang jing-pang ruh la kit ryngkat bad ka. Na kine ki daw kane ka wah ka long kaba mynsaw ban dih ym tang ia u briew, hynrei wat ia u mrad ruh kumjuh.

Lada ngi donkam ban dih kum ia kane ka um ngi dei ban tip lypa ia kine——

(1) Lah ban dih ia ka umwah tang haba ngi tip ba ka la iaid jngai kumba 5 ne 6 mer.

(2) Ynda ka la ioh ban iaid lyngba ki maw ki dieng ha kiba ka lebel jong ka ka la ioh ban sahkut hangia.

(3) Ynda ka la noh shapoh wah kum ka kshaid.

(4) Ynda ki kjat sngi ki la ioh ban thang bha ia ka.

(5) Haba la shet pynthnam bha ia ka.

(6) Ynda la lah jiar bha.

*Ki Um Pung:—*Ka lah ban long ka um kaba kyrsoi hi na trai jong ka lane lah ban pynlong ia ka da ka jingtuid ki um kiba don shajan jong ka, ne da kaba ngi shna khnang na ka bynta ka jingdonkam ruh. Ka um pung ka khuid hi da

kaba ka jakhlia ka hiar noh sha trai jong ka bad sakut hangta. Ki dohkha kiba don hapoh pung ki iarap ban pynkhuid ia kane. Kine ki bam ia ki khniang bad ia ki jakhlia.

Khnanng ba ka umpung kan long kaba bit ban pyndonkam ha kaba bam ba dih ngi dei ban kynmaw ia kine harum:—

(1) Ka dei ban don ha ka khyndew kaba bha.

(2) Ki wahduid, ki nur bad ki sboh jakhlia kim dei ban iajan bad kane ka pung.

(3) Ka pung ka dei ban long kaba heh bad ka ba jylliew bad ba la kynroh maw bad tih nur baroh sawdong, khnanng ban iada ia ki jakhlia kiba lah ban hap ne tuid sha ka.

(4) Dei ban ker da ka phrah baroh sawdong ia ka pung khnanng ban iada na ka jingwan pynjakhlia ki masi ki sniang.

(5) Lah ban ri ki kharit ha ka pung umdih. Kine ki kharit nalor ba ngi ioh ban bam ia ki, ki iarap ruh ha kaba pynkhuid ia ka da kaba bam ia ki khniang kiba don ha ka.

(6) Lada ngi sngew artatien na kano kano ka daw dei ban shet ia ka shwa ban dih.

(7) Lada ngim don por ban shet ngi dei ban jiar shwa ha ka jain lieh kaba khuid khnanng ba ki jakhlia baroh kin sakut halor ka jain.

*Ki Um Pukri:—*Don ar jaid ki um pukri—

Ka um pukri jyndong bad ka um pukri jylliew:—Ka um kaba mih na ka pukri kaba jyndong kam da khuid eh ba ngin pynlong umdih ia ka. Ka um kaba na ka pukri kaba jylliew ka kham khuid. Kane ka pynkhuid ialade da ka jingiaid jngai jong ka bad ha ka jinghiar jong ki phngit jakhlia arsut sha trai jong ka.

Ha ki kynja nongbah bad ki sor ym ju don shuh kine ki um pung ne um pukri. Ha ki nongbah bad ki sor ia ka um dih la wanlam kham na sha jngai da ki tyndong nar(pipe) ban pyndap ha ka top bad ki pipa kiba heh khnang ban sam pat sha man la ka jaka bad ki iing briew. Ha Calcutta ia ka umdih la ring na ka wah Hugli (Hoogly). Ha Madras bad ha Bombay ki ioh ia ka um ba la ring na sha jngai na ki lum. Hangne ha Shillong ruh kumjuh, ngi ioh ia ka um dih na u lum Shillong.

Ki jingpang kiba mih ha kaba dih ia ka um ka bym khuid ki long kine —Ka prie bad pynhiar kpoh (cholera), suh ot (dysentery), pynhiar (diarrhoea), jingpang sniehdoh (skin disease) bad jingpang wieh (intestinal worms).

Ki Dawai pyniap khniang dei kine—Potash Permanganate, chlorine lane u bleaching powder.

U Potash permangnate u long khrai khrai bad u pynsaw sohiong ia ka um.

U chlorine ne u Bleaching Powder u long stem. Kine baroh ar kim pynmynsaw haba nang ban pyndonkam ia ki.

B. Ka Lyer:—Ha ka haw haw lyer don kinc—Ka oksijen (Oxygen), ka Naitrojen, (Nitrogen) ka 'er karbon asid, (carbonic acid) ka jynhaw bad ki pui pui kiba par ha ka.

Ka lyer kaba khuid kam don jingsma ne jing-iw ei ei. Ynda ka ioh ban ia khleh bad kiwei pat ka kylla ka jinglong jong ka. Kane ka lyer ynda ka la syaid ka kham sting bad ka nang kham sieb bad shim jaka shuh shuh ban ia ka lyer kaba khriat. Namarkata ka 'er khriat ka hiar bad ka 'er syaid pat ka kiew shalor. Katba nangsyaid ka lyer katta ka nang lah ban bat ia ka jingsngem bad jynhaw, hynrei ynda kane ka lyer syaid ka la kylla khriat, kum ha ka por miet bad ka por mynstep, kane ka jynhaw ka lang noh bad nangta ka hap sha ka khyndew ha ka dur jong ka umjer bad u lyoh sngem. Kumjuh ruh da ka jing iakynduh kane ka lyer syaid kaba sngem bad ka lyer khriat ba don ha suin ngi sa ioh ia u slap.

Ka lyer kaba ngi ring mynsiem dei ka oksijen (oxygen). Dei ka lyer kaba ai jingim ia u kynja ba im baroh. Lada thep ia u briew hapoh ka synduk ka bym lait lyer ci-ei, tang hapdeng 5 ne 6 minit un iap. Kumjuh ruh lada set noh ia ka thliew shimni jong ka sharak lynten, ka ding kan lip shisyndon. Ka oksijen ka dei kata ka lyer

khuid kaba ring mynsiem shapoh jong ki tor bad sha ka snam ban thang ia ki khniang kiba sniew kiba don hapoh jong ka met. Ka Naitrojen (Nitrogen) ka long ka lyer kaba dei ban don hapoh khnang ban kham pynduna iaka bor jong ka oksijen.

Karbon Asid (Carbonic acid)—Kane ka dei ka lyer kaba jakhlia ha kaba u briew u ju pynmih shabar ha ka rukom pynhiar mynsiem. Ka long kaba mynsaw ban ring mynsiem ia kane ka lyer. Dei na kane ka daw ba kim ju buh syntiew ha kamra thiah ha ka por mynmiet, namar barobor ki jingthung ki ju pynmih noh ia ka Karbon acid (Carbon Acid) bad ring mynsiem ia ka oksijen kum ki briew hi.

Bentileshon (Ventilation):—Kane ka dei ka rukom pynpei thliew ha ka iing bad kamra khnang ba ka lyer sniew ne lyer jakhlia kan ioh lad ban mih noh shabar kaiba ka lyer kaba khuid pat kan nang ioh lad ban rung shapoh. Ki jingkhong iit ki dei ban bun. Kiwei ki rukom jingpynpei ruh ki dei ban don kam u atoskhana bad ki jingpynpei tnum.

Da kaba leh ha kane ka rukom wat ki jingpang ruh ki koit kham kloj, tang ka dawai hi kam biang ban pynkoit ia u nongpang lynda ngi bud de ia ki ain jong ka jingkoit jingkhiah.

Ki bentileshon ki iarap ia ngi ym tang ban ioh ia ka lyer hynrei ki ailad ruh ia ka sngi bad ia ki kjat jong ka ban rung ba kin shoh shapoh kito ki kamra kiba pyrshah ia ka. Lada dei ka kamra ba pynthiah nongpang, ka da bha tam namar ki khniang kiba lah ban don ha u nongpang bad ha ki tiar kin iap baroh khoit.

Kh nang ba ngin ioh ia ka lyer kaba bha ngi donkam ban kynmaw ia kine—

(1) Ha iing ka dei ban don shibun ki rukom jingpynpei lyer kum ki jingkhambah, ki jingkhagit, ki atoskhana bad ki jingpynpei tnum (sky-light).

(2) Ka jingiashong iasah lang bun briew bad ka jingpynkhapngiah ia ka kamra ka pynsniew ia ka lyer bad ka pynmih bun rukom ki jingpang.

(3) Ym bit ban theh um jakhlia hapoh iing ne theh niut ha syndah iing, namar kane ka pynboi skain bad kine ki skain ki wan dem ha ki jingbam jingdih bad ki wan rah ruh ia ki khniang jingpang. (4) Ki kamra thiah kim dei bah don jingwit ei ei kum ki jain ne sopti kiba shu wah pynwit ha u tyllai lane shibun ki jingbuh jingsat kiba lah ban pynwit ia ka lyer khuid ba kan ioh ban kawang mon ha ka kamra.

(5) Dei ban thaw ha kata ka rukom ba ka lyer khuid kan ioh ban rung bad ban shoh ia ki kamra

khamtam eh ia ka kamra thiah khnang ba ka lah
bən thang ia kino kino ki khniang jingpang.

Ka kjat Sngi (Ultra Violet Ray):—Kawei na
ki kjat sngi kaba donkam eh ka dei ka ultra
baiolet ray. Ia kane ka jaid kjat sngi ngi ioh ha
ka por mynstep. Kane ka long ka dawai kaba
bha shikatdei na ka bynta kito kiba pang jem
shyieng (beri beri). Da kaba shu thad ia i khyl-
lung ha ka por mynstep man ka sngi, ka iarap
shibun ia kane ka rukom jingpang.

Shisha ki kjat sngi, kumba ia ong mynshwa
ki thang bad pyniap ia ki khniang, hynrei kyn-
maw pat ba ki lah ruh ban pyniap lada ngi thad
sngi than eh ia lade khlem iada ia ka khlieh.
Kane ka jingthad sngi eh kan pynioh pang ia
ngi. Ki kjat sngi ki shoh ia ka khlieh bad ia u
budlum jong ngi bad ngi lah ruh ban iap
haba ngi shah sngi than

LYNNONG 10

KI JINGDONKAM KA MET

Shuwa ba ngin tip shaphang ki jingdonkam ka met jong ngi ngi dei ban sngewthuh ia kine.

Haba ngi sngewtlot, kata ka pynpaw ba don jingduna ei ei ha ka met jong ngi. Te khnang ba ngin ioh biang ia kane ka bor ngi donkam ban pyndap ia ka da kaba bam ia ki jingbam jingdih kiba iadei bad kata ka jingduna ha ka.

Ngì la pule ruh ia ki lynnong kiba sha khmat ba kawei pa kawei ka dkhot met ka donkam jingbam hadien ba ka la trei shitom, namarkata ki jingbam kiba ngi bam ki dei ban long kiba myntoi bad kiba bit na ka bynta ban tei bor biang ia kito ki dkhot kiba tlot bad duna ka bor. Kumjuh ruh haba ngi sliang um kata ka pynpaw ba ka met jong ngi ka kwah um ban pyndap biang ia ka jingduna um ha ka, khnang ba ki dkhot hapoh jong ka ki lah ban trei bha la ka jong ka kam. Namarkata, ka met ka donkam ia ka jingbam jingdih khnang ban tei bad ai bor thymmai ia ka, ban pynsgaid bad ban pyndap ia ki jingduna kiba don ha ka man ka por.

Carbohydrate:—Ka jingbam kaba pynshit bad aibor ia ka met dei ka shini bad u kolop. Kine ki long kiba donkam eh ban don ha ki jingbam song kito ki briew kiba shong ha ri shit. Ka long kaba jem ban rung shapoh ka met, ban ia kiwei ki jait jingbam, u kolop (starch) u kylla long kum ki shini ha ka por ba tylliat ia ki jingbam, bad u dohnud uba la kynshew ia kine bad la pynkylla ha ka dur jong u klaikojen (Glycogen) uba aibor bad pynshit ia ki donksah. Ka jingdon jong ka Carbohydrate ka iada ia ka khlein (fat) bad ia ki jingbam thawdoh (proteins) ba kin ym lut kloj ha ka met. Ngi lah ban ioh ia kine kum ha u dohnud, ka pylleng, ka doi bad ha ki katto katne ki jhur, kata ha u motor bad u ri, etc.

Proteins:—Kine ki kham pher na ka jingbam khlein bad carbohydrate, namar ba ki don ka nitrogen. Ka protein ha u dohnud ka kham tylliat bha ban ia kito kiba don ha ki jhur. Ki proteins ki maramot ia ki 'sai dohksah ka jabieng bad ia ka snam, ki iarap lem ruh ha kaba iatei ia ka met. Na kata ka daw ki pynkhlein ia ka met ban ialeh pyrshah ia ki kynja jingpang.

Mineral Salts:—Kine ki iarap ban tylliat ia ki protein bad ban thaw um tylliat jingbam shuh shuh. Kine ki dei ki jagbam kiba nangtei shuh shuh ia ki shyieng. Kitei ki jingbam ki donkam eh na ka bynta ki shyieng, ka snam bad u dohnud. Ka mluh ka long kaba bha eh na ka bynta ka jingtylliat ka kpoh bad lada khleh da kane ia ka jingbam kan ym sniew ne pyut. Ia

ki kynja soda la ju shna na ka mjuh. Ka long ka bym bha ban bam than ia ka mluh namar ba ka pynmih ka jingpang kpoh bad teng teng ka pynpang met. Ka nar (iron) ka don ha ka snam bad ka sniehdoh ka saw kyrang da ka jingdon jong ka nar ha ka snam. U briew uba duna kane ka nar (iron), u blad bad long blaid blaid ka sniehdoh, u tlot, u ju ud king ka khlieh. Kam tylliati bha ka kpoh bad ki khyllai ruh kim lah ban trei bha. Ia ka nar (iron) ngi shem ha u dohnud bad ki khyllai. Ka don ruh ha u sohphoh, soh apple, sohkiep, sohsaw, sohkhia, kubi, bad ha u kwai de. Ka don ruh ha ka pylleng bad ka dud. Ia ka shun ngi shem barabor ha kum ka kynja um kaba eh (hard water). Kito kiba ju bam ju dih bad kiba ju im ha ki um ri thor kim lah ban ioh ia ka jingkoit ka kpoh da kaba dii ia kane ka um kaba eh (hard water) kaba don ha ri lum lymda shet ne khleh dawai lypa ia ka um shuwa ban dii.

Ka por bad ka rukom bam:—Ngim bit ban pynlong ka jingmlen ban shu bam khlem por. Lada ngi mlien lane hikai kumne khamtam ia ki khynnah khyllung ym tang ba ka shu lut ka jingbam hynrei kaba sniew eh ka long ba ka pynkulmar ia ka por, bad ka jingtylliati jong ka nierbah ruh kam tikna shuh. Na kane ka daw ju mih bun jaid ki jingpang kpoh. Ka por ka babha bad biang eh ban bam ka long—khyllung 2 kynta shisien, khynnah 3 kynta shisien bad ki rangbah 4 kynta shisien. Lada leh ha kane ka

rukom barobor ngin kham lait na ka jingpang kpoh kaba bun jaid bad ka kpoh ka ioh por ban tylliat bha katba mon.

Ka jingdih um ha ka por ba dang bam jingbam, ka pynblad noh ia ka um nierbah (gastric juice) kaba iarap ia ka jingtylliat ia ka jingbam. Ka jingbam kyrkieh bad ka jingbam palat ka pynshitom ia ka kpoh. Ym bit ban mih leit jingleit lane thiah noh tang mar shu ia lah bam namar da kaba leh kumne ka kpoh kam lah tylliat kloi.

Kh nang ba ngin lait na ki jingshitom kpoh ba bunjaid ngi donkam ban kynmaw ia kine harum:—

(1) Ka jingbam kaba ngi bam ka dei ban long kaba ih bha.

(2) Dei ban ktha lwer bha ia ka jingbam hapoh ka shyntur, shwa ban nguid ia ka shapoh ka kpoh.

(3) Ngim bit bam jingbam haba dang thait lane shwa ban sum.

(4) Lait noh u Koko (Cocoa) u Kophi (Coffee) bad ka dud (milk); ngi donkam ban bam bad ki jingbam ei ei khamtam haba ngi dih ia ka sha, kh nang ba ka kpoh kan ioh ban tylliat. Kynmaw ka jingdih sha than ka pynshitom ia ka kpoh bad ia ka shadem.

(5) Ka jingbam kyrni ia ki jyntah kylla ne musla ka wanlam ia ka jingshitom kpoh.

(6) Khnang ban ym pisa bad ban ioththiah bha mynmiet ym dei ban bam than khamtam ia ki khynnah khyllung.

(7) Ka por bam ka dei ban long kaba biang barobor bad ym bit ban kyrkieh haba bam jingbam.

LYNNONG 11

KI JINGBAM JINGDIH KIBA MAN KA SNGI

U Khaw:—La shisha bun ngi im (bam) da u khaw pynban ngi lah ban im ruh khlem une, lada ngi bam da u krai, u kew bad kiwei kiwei pat. Kinc ym tang ba ki shu pynkdang hynrei ki don ka met tynrai ha ki, kaba lah ban tei ia ka met jong ngi.

Don arjait u khaw:—U khaw thymmai bad u khaw rim. U khaw thymmai u long uba kham shitom ia ka kpoh (nierbah) ban tylliat. Haba bam khaw thymmai ka kpoh ka sniew bad ka pynhiar. U khaw rim pat um ju lei lei namar ba u jem bad lah ban tylliat bha ia u. U khaw thymmai u kylla khaw rim ynda la dap 6 bnai.

Ka doh :—Ka doh ka long ka jingbam kaba pynkdang bad kaba tei ia ka met. Ka maramot ia ki thied doh jong ki dohksah (muscle tissues) ka pynkhlain bad ka iada ruh ia ki jingpang. Ka doh ka ai jingshit ruh ia ka met bad ia kane ngi lah ban bishar ne ban iohi ba uto uba bam doh u kham shit jingmut kham klo i ban ia uto u bym ju bam doh.

Jhur :—Ki jhur ki pynkhuid bha ia ka snam bad ki iarap ban pyniaid bha ruh ia ka. Shwa ba ngin shet ia une u jhur uba im ngi dei ban kynmaw ban da sait khuid bha ia u, u jhur bam im u bym sait bha u long uba mynsaw. Ka kpoh ruh kam lah ban tylliat bha ia uba kum une. Kaba ar pat ki khniang bad ki pylleng khniang ba dang im ki lah ban don ha ka por ba bam ia u bad da kaba shu bam ha kane ka rukom ngi lah ban ion bun jaid ki jingpang kum ka jingpang bun wieh (worm troubles), ka pynhiar, suh ot, bad kiwei kiwei. Ki jhur ki don ka nar, (iron) ka um. (water) bad ka mluh (salt). Dei na kata ka daw ba ki pynbha bad pynmyntoi ban bam ia ki.

Uphan :—Une u long u jingbam uba kongsan. U don ha u ka bitamin C. Ym tang ba u long u kynja jhur bad pynkdang ia ka kpoh, hynrei u long u dawai bad iada ruh ia ki katto katne ki kynja jingpang sniehdoh namar ba u don kane ka bitamin ha u.

Ka Dud :—Kane ka long ka jingbam kaba kongsan khamtam ia ki khyllung kiba shu bsa da ka dud. Ki tymmen bad ki rangbah ruh bun ki m da ka dud. Ka dud ym tang ba ka pynkdang, hynrei ka pynkhlain bad tei ia ka met. Ha ka shiser ka dud don kumba shipawa shiteng ka protein kaba ki khot casein kumba shi shutak shiteng ka shini, shi shutak ka khlein ne makhon bad don ruh khyndiat ka mluh bad ka bitamin B bad D bad kaba tam na kine ka dei ka um.

Khnanng ban ioh ia ka dud kaba bha ngi donkam ban kynmaw ia kine harum:—

1. Khmih ba u ba ai dud ia phi u dei ban long u briew uba khuid bha.

2. Ka dud kam dei ban long kaba khleh um.

3. Ki jingdiang bad khiew dud kin long kiba khuid.

4. Khnanng ba ka dud kan ym sniew, dei ban da shet ia ka haduh shiteng kynta ne.

5. Ym bit ban dih ia ka dud im namar ha ka don ki khniang jingpang.

6. Kynmaw ban da tap ia ka dud khnanng ba u skain, ki pui pui bad ki khniang jingpang kin ym ioh ban rung.

7. Haba ngi ai dud ia ki khyllung bad ia ki nongpang. ngi dei ban khleh da ka um khriat kaba la lah pynthnam lypa.

Ka dohkha:—Kane ka long ka jingbam kaba jem kaba ka nierbah ka lah ban tylliat bha, kum ka **carbohydrate** ka dohkha ruh ka don katto katne. ka khleññ Ka ai jingshit bad tei bor ia ka met. Kane ka long ruh ka jingbam kaba bha na ka bynta ka jabieng.

U Palong—Une u dei u jaid jhur uba pynroi bha ia ka snam. U long u jhur uba bha eh na ka bynta kito kiba duna snam. Lada sdieh ne shet ia u bad ka pylleng u long u jingbam uba da bang shngiam than.

Ki jingdih—Ka Kiad:—Kane ka long ka jingdih kaba sniew khamtam ia kito kiba pang kpoh. Ka pynsniew ia u dohnud (liver) uba long u dkhot uba donkam eh na ka bynta ka jingtyliat ia ka jingbam ha ka met. Nalor kata ka thang ia u klongsnam. Kane ka long ruh ka dawai lada lah ban leh adkar.

Ka aphin lane kani:—Kane ka ktah than ia ki thied ha ka met bad suki suki, ka pyntlot ia ka jabieng lada dih ne bam kyrni than ia ka.

Ka Sha:—Kane ka long ka jingdih kaba pynngen bad pynsyaid. Haba ngi sngewkhriat than ngi dih da ka sha ban syaid ka met. Haba shit than ruh ngi dih da ka sha ban kham pyngngad. Hynrei ka jingdih kyrni ia ka sha ka pynsniew ia ka kpoh. Ka daw ka long namar ka don ka tanin, ha ka. Ka tanin ka pyneh ia ka snieh katta katta namarkata u briew uba dih sha than u ju eh ka kpoh (Constipation). Ka jingdih sha palat, ka pynduh ia ka jingthngan bad ka pynraikhoh ia u briew,

U sikret bad u duma:—Kine ruh ki long ki jingdih jingbam kiba sniew. Ka tdem jong u sikret (duma) ka pynsniew ia baroh ki tiar ring

mynsiem. Ka pynjyrhoh, ka pynsniew ruh ia ki tor bad ka long kaba jem eh ban ioh konsomshon (Consumption) ne pang tor. Na ka bynta ka jingkoit jingkhiah ngim ioh jingmyntoi ei ei, pynban ngi shu pynlong ka jingmlie ban leh ia u. U Duma sla u don ka nicotin kaba long ka bih. Tang shi synjaw kane ka nicotin ka la biang ban pyniap ia u ksew ha ka jingbam jong u.

U sikret bad u duma, ki pynshitom ia u klongsnam, ia ka nierbah bad khamtam ki pyn-tlot ia ka jabieng.

LYNNONG 12

KI BITAMIN (VITAMINS)

Haba bishar bniah ngi shem ba ka protein, ka carbohydrate bad ka khlein kim pat biang ban tei ban pynkhlain ia ki dkho1 jong ka met Ngi donkam shuh shuh sa kiwei pat ki bor kiba don ha ki kynja jingbam. Lada kawei ne ar na kita ki bor kim don ha i khyllung in ym san ne khlain bha bad in ioh pang. Ka daw ka long bym don kata ka bor ei ei ha i. Kum ia kine ki bor jingbam la khot ki bitamin (vitamins).

Ki Bitamin(vitamins)- Ki jingbam ba don
ki jingpang ha bym kine ki Bitamin.
don kine ki bitamin.

- A Byrie, pang khmat, Khlein dud, ma-
jingjemshyieng bad khon, khangai pylleng,
pangjem. khlein dohkha ne
dohkha.
- B Pangat,Pangjem,kiwei Thiat, kwai symbai
kiwei ki jingpang kba, pylleng, ka dud,
thied pangjaw, shoh ka jabieng bad pa-
samthiah, tyrha ki poh long.
jat, mih niuhlieh klo1.

Ki dohksah ki tlot, **Ki jingbam ba don**
don ka jingduna **kine ki Bitamin.**
snam artad.

C Ki doh bniat ki Ki soh bad ki jhur,
pang bad mih snam, sohniamtra, soh krie
ki bniat ki sei, ka soh saw, soh myn-
sniehdoh ka tyr- dong, u phan bad
khong teng teng ka dohnud.
mih snam hi

D Ki shyieng ki jem Ka khlein u dohnud
Ki khyllung ki ioh khakod, (Cod liver
pang jem shyieng. oil) ka don de khyndiat
(beri beri). ha ka makhon
bad ha ka umphniang
snepkor. Ha ki kyn-
ja mluh, ka shun, nar
bad kyndok.

E Ki rukom pynkhuid Sla salad bad symboh
ne pynbha than ia ki kba, ka umsohsaw
jingbam ka pynduh bad um sohniamtra
noh ia kane ka bita- tang khyndiat ka don
min ha ki. Ka pyn- ha kine ar.
long lyngki ia kiba
dang kha dang pun
bad ka jinghap
khyllung.

K Phlei snam bad mih
jur ka snam.

Ka jingbam than bad ka jingbam kdang—

Ka jingbam than ia kano kano ka jingbam ka pynmih ia kine—ka jingbym tylliat ka kpoh, siebdap lyer ka kpoh, nangta ka shoh ngai ngai ka met, pynhiar lane set ka kpoh. Ka jingbam thngan lane bam khlem da kdang ka pyntlot ia ka met, ia ka jabieng, raikhoh bad duna snam, ka long ruh ka lad ban ioh kano kano ka jingpang.

Ki briew kiba trei da ki kti ki kjat kata kum kito ki nongrep, nongbylla bad kiwei kiwei ki lah ban bam ia ka jingbam kaba kham eh bad kim lei lei namar ba ka kpoh jong ki ka lah ban tylliat bha.

LYNNONG 13

KA JINGLEH KHUID

Ka jinglekhuid:—Kane kam thew na ka bynta shimet lane tang ia ka met la jong—ka dei ban long naduh poh iing shaduh sha bar.

Ngi dei ban shong ha ka iing kaba khuid bad kaba kylluid, ki jain ki nep bad ki jingbuh jingsat wat la ki long kiba kumno kumno ruh kam pher tang ba ki dei ban long kiba khuid. Kaba kongsan eh ka long ba ngi dei ban leh khuid bha khamtam haba ngi pynkhreh ia ka jingbam jingdih. Ki tiar buh jingbam jingdih ki dei ban long kiba la sait khuid bha. Ka jinglekhuid ka iada na kiba bun jaid ki jingpang. U briew uba leh khuid barobor u i phuh i phieng bad i khiah krat bha. Kine ki jingleh baroh ki wan na ka dohnud kaba khuid. U Blei ruh U kyrkhu ia kata ka jingim.

Ha ka khlieh:—Ban sumar bha ia la u shniuh khlieh ngi donkam ban sait ban sum barobor. Ka jingpyndonkam bun jait ia ki sabon ka pynhap kloi ia u shniuh. Lada ngi kwah ban ym hap u shniuh, ngi dei ban pyndonkam tang shi jaid ka umphniang sleh khlieh ne sabon.

Ha ki khmat:—Ia ki khmat dei ban sait man ka step lane arsien shi sngi. Ka um pjah ka long

kaba bha eh ban sait ia ki khmat. Kane kam pynsieb lane pynmynsaw ia ki khmat kumba leh ka um syaid. Ngim dei ruh ban sait bun jaid ki sabon namar ka pynsniew ia ka khmat bad ki khniang ba lai phew jaid ki mih.

Ha ki shkor:—Ia ki shkor ngi dei ban sait man ka por haba bta khmat namar ba ki pui pui ki rung ha ki 'liewkor. Wat shah ba ka um kan rung bad sahkut khlem da tyrsuh pynrkhiang ia ki 'liewkor. Kane ka lah ban pynprum shapoh bad ka pynmih ia ka ksuid shkor.

Ha ka shyntur bad ki bniat:—Ia ka shyntur dei ban kynruh borabor shwa ban bam jingbam bad ia ki bniat ruh kyrshut da ka kti tang shu lah bam khnang ba ki jakhlia kin ym sahkut ha ki bniat. Ia ki bniat dei ban kyrshut man ka step da u rynga uba jem lane da ka mluh ba la khleh umphniang bam. Lada lah ban ioh ka bha da u brut uba jem bad ka dawai kyrshut bniat.

Ha ki tyrsim:—Ki tyrsim ki dei ban long barobor kiba khuid. Donkam ban ot ia ki man ka por khnang ba ka jakhlia kan ym sah hapoh jong ki. Da kaba ngi bam jingbam ryngkat bad ki tyrsim iong, ka jakhlia kaba sahkut ha ki ka ia khleh lang bad ka jingbam jong ngi bad lah ruh ban ioh bun jaid ki jingpang.

Ha ka met:—Ia ka met dei ban sum man ka por. Dei ban sum kumba 2 sien shi taiew la kumno kumno. Lada ngim sum, ka tngit ha ki liewsyep ka set bad ka jynhaw jong ka met kam lah shuh ban mih na ka bad u briew u lah ban ioh

pang. Kito ki briew ki bym ju kham sum ki kham ioh pang kloï. Ka jingmjien ban sum da ka umpjah ka iada na ki jingpang.

Ban leh khuid ha ki jingbam jingdih ngi donkam ban kynmaw ia kine:—

1. Tap bha ia ka jingbam jingdih khnang ba u skain bad u dkhiew kin ym ioh ban rung ban pynlong bih ia ka.

2. Dei ban sait khuid bha ia ka jingbam shwa ban shet.

3. Haba ngi shet ia ka jingbam, dei ban da shet ih bha ia ka khnang ba kan ym pynsniew.

4. Ia ki tiar khat jingbam dei ban pdem hapoh ka um tang mar ia dep khnang ban lait na u skain bad u dkhiew.

Ki jain ki nep kiba ngi kup ki dei ban long kiba khuid bha. Ka jingthang ka sngi ka pyniap ruh ia ki khniang lada ngi thad ia ki shabar haba rang ba shit. Ngim dei ban phong ki sopti kiba khapngiah namar ki pynshitom ia ka met bad ki pynthut ia ka jingiaid ryntih ka snam. Ka jingbujli jain shwa ban thiah, ym tang ba ka iada na ki jingjakhlia, hynrei ka pyn pyngngad ia ka met bad ka pynioh thiah bha.

*Ka rukom phong jain phong nep:—*Ngim bit ban leh bym suidniew ia kane namar kane ruh ka

long kawei na ki daw jong ka jingpang. Ka jingphong jain ka iada ia ka met na ka jingshit bad jingkhriat, ka iada ia ka pui pui khnang ba kan ym ioh ban rung lane snoh ha ka met da kaba ka iadei bad ka syep kaba mih na ka. Nalor kata ka jingphong jain ka pyn-itynnad bad pynbha briew ruh ia u briew.

Ki jain kiba lieh kiba thaba rong ki pyn-thanda shibun ban ia kito kiba iong bad dum rong. Ki jain lieh ki iada na ka jingshit bad ki jain iong pat ki iada na ka jingkhriat. Kiar na ki jain wieh rong namar ba don *alkaline* bad kiwei pat ki dawai bih, kine ki pynsniew ia ka jingkoit jingkhiah. Ka bha ban phong ki jain kiba stang namar ba ka lyer kan ioh ban rung bad rah ia ka jynhaw ba sniew na ka met bad ba ka syep kan ym ioh rung biang shapoh. Ngi dei ban da ioh da ki jain kiba ring ia ka syep lymda kumta ynda kane ka la sah, ka met ka kylla pjah noh bad ka sa kem khriat.

Khnanng ba ngin sngewthuh kumno ban phong jain ngi dei ban kynmaw ia kine:—

1. Ka jingphong jain kulmar ka pynsniew ia ka met.

2. Ka jingphong ia ki jain kiba khim ka pynthud ia ka jingiaid beit ka snam.

3. Ha ka por shit dei ban phong ki jain kiba lieh, kiba stang bad kiba shai rong.

4. Ha ka por khriat phong da ki jain syaid bad ba dum rong.

5. Ngi dei ban pyndonkam da ki jain kiba khuid bad kiba kylluid,

6. Ngim dei ban pynkhia than ki jain ha ka met, khamtam ia ki khyllung.

7. Ngim dei ban phong duna than ki jain ioh ka met ka kem khriat. Ngi dei ban phong ryntih ia ki jain bad pynmlen kumta.

LYNNONG 14

KA UM KHUID

Ka um ka long kaba donkam eh na ka bynta ka jingim u briew. Lada u briew um ioh um kaba biang ha ka jingbam jong u shen un duh bor. Kumba shu ong kyllum, kaba diu um ka pynkhuid ia kaba shapoh kumjuh kumba ka pynkhuid ia kaba shabar.

Ki don ar jaid ki um khuid. Ka um kaba khuid hynrei ka lah ruh ban don kiwei pat ki jingkhleh ha ka ; kum ia kane ka um ngim lah ban ong ba ka long kaba la bit ban diu. Ka um kaba khuid bad ka bym don jingkhleh ka dei kata ka um kaba lah ban bam, ban diu katba mon.

Uwei u riewstad uba kyrteng u Cavendis u nongshna dawai (English Chemist) u la lap ba da kaba iakhleh lang shibynta ka lyer oksijen (Oxygen gas) bad ar bynta ka lyer haidrojen (hydrogen-gas) bad set khak ia ka ha kano kano ka tiar kan bthei bad kan pynmih um ha ka.

Ia ka um lah ban pynkylla ha ki ar rukom:—

(a) Lada pynkhriat palat ia ka um ngi ioh ka ior, u thah bad u phria.

(b) Lada pynkhuid palat ia ka, ngi ioh ia ka jynhaw, tдем bad u lyoh.

Ka um ka lah ban pynkylla um wat ia ka lyer bad ia kano kano ka kynja ba lang ne ba bit haba ka iakynduh bad ka.

Na ki um baroh kiba ngi lah ban ioh, kaba bha tam bad kaba bit eh ban dih ka long ka umslap. Hynrei ka um slap kaba hap u slap nyngkong ngim bit ban dih ; namar kane ka um ka ioh ban ia khleh bad kito ki pui pui bad ki jakhlia kiba la don lypa ha suin bad ki pyn-jakhlia ia ka.

Ia ka um wah, umpung, umpukri bad ki um wahduid la pyndap da ka jinghap u slap. U slap u hap halor ka khyndew bad kane ka um slap ka tuid bad bsa ia kine. Katba kane ka um ka dang tuid ka sar ia ki niut ki nier bad ki jakhlia jakhlaid ryngkat bad ka. Namar kata, ka long kaba mynsaw ban dih kulmar ia kine ki um.

Lah ban pynkhuid ia ka um ha kane ka rukom:—

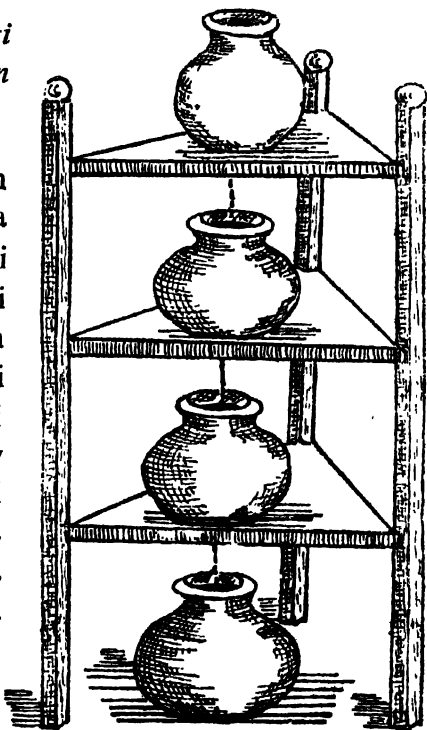
(a) Da kaba ka jiar hi ia lade (self purification, (b) Da kaba ngi thaw ki lad ban jiar ia ka; (Distillation) (k) Da kaba ber da ki kynja dawai ban pyniap ia ki khniang kum u potas parmanganet (Potash Permanganate) lane powdar Khlirin (Chlorine) (d) Da kaba shet shwa ia ka (Boiling).

1. *Da kaba jiar hi ia lade:—*Ka um kaba jngut bad jakhlia ynda ka la tuid kham jngai ka sa sngur. Kumba la ong mynshwa la ka i khuid i sngur katno katno ruh kam long kaba bha ban dih namar don ki khniang kiba ngim lah satia ban iohi da ki khmat. Namar kata

ka long kaba mynsaw ban dih kum ia kane ka um.

2. *Da kaba ngi thaw ki lad ban jiar ia ka.*

Ia kane ngi lah ban leh da kaba thaw lai tylli ki kyrdan bad buh lai tylli ki khiew um uwei; halor uwei pat bad ia u wei pa uwei u khiew buh halor kawei pa kawei ka kyrdan khnang ba ka um kan ioh ban jaw na uwei u khiew ha uwei pat lyngba kine ki



thliew—Mynta buh ia ka um kaba tngit bad jakhlia hapoh u khiew uba ha khlieh eh. Khmih kane ka um kan jaw ha u khiew uba ar ha uba don u rynga dieng—ki jakhlia bad ki khniang ki sahkut katto katne ha une u khiew uba nyngkong. Na une u khiew rnga ka um kan nangjaw ha uta

u khiew uba lai ha uba la thep da u shyiap bad ki maw rit. Hangne ka la nang kham khuid da kaba sahkut shuh shuh kito ki jakhlia kiba dang don ha ka. Ynda ka la jaw shuh shuh nangne ha uta u khiew uba ha tbian eh, kane ka um ka la khuid bha. Ngi tip shai ba ki rnga, ki maw bad ki shyiap kim don bor ei ei ban pyniap lane bat lut ia ki khniang kiba don ha kata ka um. Te la katta ruh kane ka um kam lait na ki jingmynsaw. Kumta shwa ban dih ia ka um dei ban shet shwa ia ka.

3. *Da kaba ber da kine ki dawai*:—Potas parmanganet, u khlorin lane u phitkiri. Kine ki pyniap ia ki khniang. Ka um kaba khleh potas, ka rong ka lam byrsaw hynrei kam don jingma ei ei bad kane ka long kaba bit ban dih. Kata kaba khleh khlorin ka don lyer bad la ka iw ruh pynban kam pynmynsaw ei ei. Kata pat kaba khleh phitkiri ka lam btet khlem rong hynrei kaba bit eh ban dih.

Kaba shet pynthnam ia ka:—Na baroh ki rukom pynkhuid um ka jingshet pynthnam ia ka um shwa ban dih ka long ka rukom kaba bha tam. Lada ngi kwah ban lait na ki jingpang kiba mih na kaba dih ia ka um ka bym khuid ngi dei ban sumar ban ym dih um kulmar hynrei tang da kata kaba la shet pynthnam.

Ka jingdih um kulmar ka pynmih ia kine ki jingpang:—Pynhiarkpoh (Diarrhoea), suhot, (Dysentery), jingat jalyngkhiang hapoh ryndang (Goitre) bad ki jingpang don wieh (Intestinal-worms).

LYNNONG 15

KA IING SHONG IINGSAH

(DWELLING HOUSE)

Kumba la ong ha ki lynnong kiba sha khmat, ngi donkam ruh ban ioh ia ki iingshong iingsah ha ki jaka kiba bha kiba ngi lah ban ioh ka lyer bad ka um kaba bha. Haba ngi shna ia ka iing dei ban peit ia ka jinglong ka khyndew bad ka jaka. Ka khyndew shyiap ka shit than; namarkata dei ban don ki kynja jingthung jingtep sharud shakiar ki ban pyn pyngngad ia ka. Lada jia ba shna iing ha ka jaka ba madan, ia ka nongrim jong ka iing dei ban ring nur baroh sawdong khnang ba kan ym kjit um bad pynsngem ia ka khrum. Kam bha ban tei ia ka iing halor ka dewbyrtha namar kam lah ban kjit ia ka um. Kane ka sngem bad ka pyn pangmat lane ioh pang at. Ym bit ban thaw iing ha ka dewtheh lane ha kaba don ki niut ki nier. Kane ka dap kyrhai da ki khniang jingpang suda. Lada lah, tei ia ka iing halor ka dew maw-siang bad halor ka dew ba kham sharing. Ha kane ka rukom ka um slap kan ym ioh shuh ban lum shi jaka lane shong sngem namar ba ka tuid noh sharum kumta ka nongrim ka rkhiang.

Ban thaw ia ka iing kaba bha na ka bynta ka jingkoit jingkhiah ngi dei ban kymaw ia kine:—

1. Ia ka iing dei ban tei ha ka jaka ba kham sharing.

2. Ban thaw iing halor ka dew shyiap, ka pynshit than ia ka iing, donkam ban thung jingthung sharud khnang ban pyngngad.

3. Ym bit ban thaw iing halor ki dewtheh namar ka iing kam skhem, ki khniang jingpang ruh ki bun.

4. Ia ka iing dei ban rah kham halor da ki maw kynroh bad dei ban ruid nur baroh sawdong ia ka khnang ba ka um slap kan ym ioh lad ban lum shi jaka.

5. Ka iing kaba kham jrong bad bun ki jingpynpei, kum ki khalki, jingkhong bad kiwei, ka long kaba koit bakhiah namar ka lyer khuid ka ioh lad ban rung.

6. Ka iing phlang ka pynsyaid bad pynthanda ia ka, hynrei kam bha namar ki khnai ki ioh lad ban shna bad ban pynroi ia u thyllah uba pynmih ia ka jingpang khlam (plague).

7. Ki jaka theh niut bad kiwei kiwei ki jakhlia ki dei ban jngai na ingshong khnang ba u skain u puit un ym wan rung.

8. Ka painkhana ka dei ban long kham pajih na iing namar ba ki skain kiba na painkhana kin ym ioh ban boi ha ki jingbam jingdih.

LYNNONG 16

KI JINGPANG

Ngi iohi ba ka jingpang ka wan na ka jingbym sngewthuh bad ka jingbym kitkhia ban bud ia ki ain jong ka jingkoit jingkhiah, kum ika jingsumar ia ka met. Ka jingniewkor ia ka lyer-khuid, ia ka um khuid, ia ka jingbam jingdih kaba bha, ia ka rukom phongjain phongnep bad ia ka shong ka sah.

Kitei ki daw ki wanlam bunsien ia kine ki jingpang ba bun rukom.

Ka pangkhlieh:—Ka jingpangkhlieh hi kam dei ka jingpang hynrei ka long ka dak (symptom) jong ka jingpang kum ka jingshitom ki khmat, ka jingpyrkhat than ka jingbym lait bha ka kpoh, ka jingtlot, ka jingshitom kaba don ha ki khyllai bad kiwei kiwei. Da kaba wad bniah ia kine ki daw bad sumar ia ki, hangta kane ka jingpang khlieh ka lah ban shu jem noh kumto.

Ka pangkpoh ne suh kpoh:—Kane ruh ka shu long ka dak jong ka jingpang kum ka pynhiar, dap lyer lane suh ot. Kane ka jingpang kpoh ka kham kynrei eh ha ki khyllung khyannah bad ha kito ki bym kitkhia ban sumar ia ka met. Kane ka long ka jingpher ha ka jingbam jingdih, bad kaba bam khlem por. Lada ym sumar bha naduh kaba sdang kane

kan pynshitom suki suki bad hadien ka lah ban ialam shaduh ka ban iap.

Ban sumar ia ka pangkpoh ngi dei ban kymaw ia kine khyndiat harum:—Haba dap ba sieb dap lyer ka kpoh na ka jingbym lah tylliat bha ka nierbah ngim dei ban bam ei ci kumba katto katne por. Lada kam jem lah ban dih da ki kynja dawai pyllait lyer (Carminative). Ka jingpvnhiar kpoh bad ka jingsieb ka kpoh, ki long na kajuh hi ka daw. Ka jingsumar kaba kongsan bad kaba bha eh na ka bynta kane ka long ban sumar ia ka jingbam. Ym dei ban bam jakhlia khamtam ha ka por shit namar kane ka pynmih bun jaid ki jingshitom kpoh.

Ka suh ot (Dysentery):—Kane ka jingpang kpoh ka long kaba sniew bad lada ym sumar bha ka lah ban pyniap ia u briew. Kaba nyngkong nyngshap eh ka jingsumar ka dei ka jing phikir ha ka bam ka dih. Ka suh ot dei ka jingmong ha ka 'nierwait kaba la pynlong da ki khniang. Kine ki don ar jaid: kawei kaba ki khot ka amobikoli (Amoebae Coli bad kawei pat ki khot ka baksilus dysenteria (Bacillus Dysenteria). Dei na kine ki khniang (Germs) ba sa don ar jaid ki suh ot. Ka suh ot amobik bad baksilari (amoebic and bacillary dysentery). Ka daw jone ka suh ot ka long ka jingshah khriat than, ka shah jingit barobor, bad ka jingdih ia ka um ka bymkhuid.

Pangshit (Influenza):—Ia kane ka jingpang la ju khot ruh ka phlu (Flu). Kane ka dei ka jingpang ka ba ia bit katta katta Kane ka jingpang ka pynpaw ia lade ha ka jyrhoh, synriah, pang ka

khlieh, shitmet sukhriat, ktha ki mat ki pung bad bun kiwei kiwei de ki dak jingpang. Ka kysiew ia kiwei kiwei de ki jingpang kiba malu mala bad ka pynjur shuh shuh ia ki. Kum ia ka suh ot, pynhiar, numonia (Pneumonia) bad ia kiwei kiwei. Namar ba kane ka jingpang ka kham neh slem, donkam ban sumar bha wat la da la sngew kumba ka la jem namar ka dang lah ban iabit na ka bam ka dih ka thiah ka shong.

Ha ka por ba don kane ka jingpang lah ban iada da kaba kynruh um mluh ne potash bad ka um syaid arsien shi sngi bad dih da ki dawai.

'Niangthliew (Small pox) :—Kane ruh ka long ka jingpang kaba iabit shibun. Ban iada na u niangthliew dei ban tip bad sngewthuh ia kine:—

1. Ka jingaitika (Vaccination) ka iada na ka jingioh pang niangthliew.

2. Ka bha ban tika barobor.

3. Lah ban shim tika biang lada dei leit jing-leit sha kawei pat ka jaka kaba ngi tip ba don u niangthliew. Lynda kumta tang shisien shi snem ruh ka la biang ban shim tika.

4. Lada u niangthliew u don ha kano kano ka iing kito kiba don ha ka iing baroh dei ban shah tika.

5. Kito ki nongsumar ia u nongpang niangthliew ki lah ban lait da kaba ai tika noh ialade bran bran.

6. Ia u nongpang dei ban buh la ka jong ka kamra khnang ban ym iabit lyngba ka jingring bad pynhiar mynsiem jong u.

7. Ia ka kyrkhah ne umbiah u nongpang dei ban tep hapoh khyndew.

8. Ia ki tiar bam tiar dih u nongpang dei ban buh la ki jong.

9. Haba u nongpang u la iap ia ki jain ki nep, ki jingbuh jingsat jong u baroh dei ban thang lut.

10. Ia ka kamra u nongpang dei ban da syn-reit dawai barobor (disinfeciant).

Ia ka dawai tika la ioh da kaba shim ia ka ksuit khun masi. K'ileh la ia ka um mar ryngkat ka kliserin bad kene ka ksuit, hangta ka long dawai tika (Lymph).

Ka rukom tika:—Lah ban ai tika ha ka 'ti kamon ne 'ti kadiang kham harum ka tyrpeng. Ia u kynphad ba la pynjhieh dawai ha ka spirit sa niad pynkhuid da une ia kata ka bynta ka ban tika. Ha kaba nyngkong en lah ban ai ha baroh arliang ki kti. ar sha ka diang bad ar sha ka mon. Haden kata dei ban ai tang shiliang ka kti bad tang ar jaka.

Shim ia ka dawai sa dkhat shwa baroh arliang nangta put da ka shyntur na tdong u nar pruid (Rotary) ha kata ka jaka kaba la niad kynphad ha ka kti. Shim ia u nar pruid lane da i tari rit iba nep hir-hir bad sa pruid halor kata ka dawai kat ban shu mong ka sniehdoh ha kita ki jaka. Ka tika ka donkam ban ia jngai kumba shi inshi ne, kawei na kawei pat. Tang ar tylli ki tika ka la biang ban ai ia uto uba la ioh tika teng.

Pangkhlam (Cholera):—Kane ka jingpang ka long kaba kloi katta katta ban pyniap, ka daw ka

long ha ka tui tyngch ia ka kpoh. Ki khniang jong kane ka jingpang ki rung shapoh lyngba ka jingbam jingdih kum ha ka um bad ka dud. Kine ki khniang kim lah ban im hapoh ka kpoh ha ka por ba don jingbam; namar ba ka um nierbah (Gastric Juice) ka mih ha kane ka por ban tylliati ia ka jingbam bad kumta kine ki khniang ki iap noh da ka jingjew jong ka. Ki briew kiba don ki met kaba tlot bad ki bym pat bam pat dih kim bit ban teit sha ki jaka ba don kane ka jingpang.

Haba kane ka jingpang ka kem ia u briew ki khniang (Germs) jong ka ki rung ha ka snier bad ki trei kam hangtu. Hadien lai ngi u briew u pang da kaba pie bad pynhiar. Kane ka wan ryngkat bad ka jingsuh bad jingtyrsain ki kti bad dit-thah baroh shirynieng. Na kane ka daw u nongpang u iap ha bym lah ban sumar kloi ia u.

Te khniang ban lai na kane ka jingpang ngi donkam ban kymaw ia kine:—

(1) Ia u u Nongpang dei ban pynthiah ha ka kamra ba kyrpang haduh ba un da koit Ia ki tiar bam tiar dih, ki jainphong jainkup dei ban synriot dawai.

(2) Ia ki 'liewnur, painkhana dei ban sait bha bad bor da u bleaching powder.

(3) Dei ban da tap bha ia ki jingbam, jingdih khniang ba u skain un ym ioh ban rung, namar u skain u long uwei na ki nongrah jingpang.

(4) Kiba ha ling ha sem ki dei ban pynkyrpang ia lade katba lah na u nongpang.

(5) B, roh ki nongshong shnong ki dei ban ai tika ia lade.

(6) Ia ka dud ne ka um dei ban da shet pynthnam kumba shiphew ñhinit ei ei.

(7) Kiar na ki jingbam ba la pyut, jingbam tin bad khamtam ki soh im ne ba la ih than ne jhur pyut.

(8) Ym dei ban shah thngan ne pynthylli ia ka snier khnang ba kane ka jingpang kan ym ioh lad bah rung.

(9) Ki briew kiba sumar ia u nongpang ki dei ban da sait bha ia ki kti da ka sabon carbolic shiwa ban bah ban dih.

Sahiaw (Asthma):—Kane ka dei ka jythoh kaba shitom shi katdei eh. U hongpang um dei pyrthei haba u ioh kum kane ka jingpang, ka shah dei ka dap khia-khia, um lah ban ring mynsiem shibun shapoh ki tor, kufita ka jingting bad pynhiar mynsiem ka lyngkot katta katta. U hongpang u kwah ban pyniar ia ka shadem jong u da kaba dem ia ka khlieh lane pynjrang ia u ryndang khnang ban ioh ting myhsiem kham jrofig

Ka jingshitom jong u nongpang haba ting mynsiem ka long namar ba la tap noh ia ka shyntur jong ki tyndong lyer (Wind-pipes) da ka um biah kaba pnah bad ka long kumba put panur ha ka por ba ring bad pynhiar mynsiem. Kane ka khang lad ia ka lyer ban ioh rung bad ban mih katba mon. Ia kane ka jingpang lada ym sumar bad ym lah ban pynkoit ia ka, ka lah ruh ban kylla sha ka jingpang tor, lada kan shu set kynsan bad pyniap ia u nongpang. Lada jia ba ioh ia kane ka jingpang ha ka por ba dang pun ia i khyllung, ine i khyllung ruh i lah ban ioh ia kane kajuha ka jingpang.

LYNNONG 17

KA JINGPANG SNEHDOH (Skin Disease)

Ngi pule ha ki lynnong ba mynshuwa ba don arjaid ki snieh doh. Ha kine don thliw syep kiba rit, bad lyngba jong ki ka syep ka m'h. Da ka jingjakhlia ka sniehdoh kaba shabar (epidermis) ki thliw syep ki set bad ka syep kaba dei ban pynmih ia ka jingjakhlia jong ka snam kumba la ong mynshwa ka sahkut noh hangta te ka syep ka thaw lad ban mih teng teng ha ka dur jong ki bun rukom ki jingpang sniehdoh, katba kiwei pat ki rung biang ban nang pynsniew shuh shuh ha ka snam.

Kiwei pat ki daw ka jingpang sniehdoh ki leng na ka um, ka jakhlia, ka lyer bad kiwei kiwei.

Ki jingpang sneihdoh kiba ju don barobor ki long:— Ka prum, u khaid, u niangdait, u symparbret bad 'niangshit. Kine ar kiba khadduh ki mih teng teng bad kim pynmysaw. U niangpyrsit u long uba iabit bad uba mynsaw lada ngim kit khia bhə ia ka jingsumar.

Ka prum:— Ka lah ban thaw prum haka sniehdoh kaba don kano kano ka dak mong. Ngi kwah ban trud haba dait ka sniehdoh lane ka met bad lada ngi trud da ki tyrsim kiba jrong bad ba jakhlia kan mong bad thaw prum hangta. Suki

suki kane ka jingmong kan nang heh bad lada ym
sumar kloï kane ka prum kan pynmih jingpang.
Haba long kumne donkam ban wad da ki kynja
dawai tah (ointment) bad lada kam jem pyndon-
kam da ki dawai dih lane ai injek (Injection).

U 'Naingdait u long u jaid jingpang snieh-
doh uba pyn jynjar shibun ia u nongpang. Une
u kham dait jur ha ka por mynmiet haba tang
shu rung hapoh jingthiah bad haba tang shu
sdang syaid ka met, une u niangdait u long uba
ia bit katta katta. U lah ben ia bit na ki jain ki
nep, na ka sabon bad solprew lada ia pyndon-
kam da ki juh. Ia u niangdait lah ban ioh na ka
um ka ktieh bad na ki jain thymmai ruh.

Ban sumar ia une u 'niang dait ngi donkam
ban sum man ka sngida ka um khuid. Ia ki jain-
phong donkam ban pdem ha ka umthnam bad
haba leh ia kane dei ban sum ban sait da ki kynja
sabon khleh dawai kum ka sabon karbolik, ka
sabon Nim bad kiwei kiwei.

Kane kawei ngi dei ban kynmaw haba ngi
tah dawai donkam ban dih de artad khnang ba ki
khniang kin iap duh.

Niangshit (Prickly heat);—Une um long u
khniang uba sniew bad u jah noh tang katto kat-
ne por hadien ba u la mih. Ia une lah ban sumar
da kaba ber da u powdar ber met ne bujli neh
ia ki sopti na ka met kiba la sngem da ka syep.
Da kaba leh kumne u niangshit un jah.

U Ntang symparbret (Urticaria):—Ka jing-mih jong uñe u khniang ka long na kinè ki daw: 1. Ka jingbymkhuid bha ka kpoh. 2 Ka jingbam than la ki kynjä bajew. 3. Ka jingbam ia u Shymprong. 4. Na ka jingkhriat. Une u khniang haba u mih rben lynnong u saw bad dait katta katta. U ia mih bad ia jah noh tang shipor hadien shi sngi ar sngi duh. Une um da long uba mynsaw. Wat la katta ruh ngi dei ban sumar da kaba pynsyaid khnañg ban kham duna ka jingdait.

U Niangpysit (Measles):—Une u long u khniang uba iabit eh khamtam ha ki khynnah kyllung. Uñe u shim por kutiba 10 haduh 12 sngi ban jem bad ban koit bha. Une u pynlong shitmét, mih ummat-ummut, synriah jhak-jhak, saw bad sngew thar ki khmat, pang ka khileh bad don jyrhoñ de.

Haba u kham jur kata ka jingshit ka kiew, haduh 103° F. lane 104° F. Lada ym lah sumar ha ka rukom kaba dei kan pynlong ka jingpang numonia (Pneumonia). pynhiar lane suhot, bad lada u ngam shapoh ka met lant jah noh khlem pat dei por, ka long kaba mynsaw shibun.

Ia kane ka jingpang donkam ban sumar bha ia ka bam bad ban leh khuid katba lah bad ban ai dawai lada i donkam.

U 'Niangkhar (Chicken Pox):—Une u khniang la u long uba iabit um long uba mynsaw kum u

tei haneng. U ia syriem ka dur kum u 'niang-thliew. Haba u mih ka jingshit kam da jur. U nep hapdeng bad don um. Une u khniang u neh kumbä 8 he 9 sngi bad u sa tÿrkhong noh. Ka jingsumar ia u ka long tang da ki jingbam kjba syaid bad jingleh khuid. Lada dait than eh lah ban pyndonkam da ka umphniang Ollp (Olive Oil.)

KA KHIESHOH

Ka khieshohrih (Malaria Fever):—Baroh ngi tip ba ka khieshoh rih ka long kaba sniew bad kaba kordit bad bun bah ki nongpang ha ri India ki iap na kane. Kane ka jingpang ka long na kaba ki khniang ki ioh ban rung bad ban shong ha ka snam. Kine ki khniang ki long na ka skain pyrjong kynthei kaba ki khot Anophelis (Anopheles). Lada ka skain kynthei ka ioh ban dait ia u briew uba la don khieshoh lypa un ym ioh khieshoh shuh.

Ka khieshoh ka pynduna ia ka snam na ka met u briew da ka jingkjit noh ki khniang (Germs) kiba kane ka pyrjong kynthei ka khlei hapch ka snam ha ka por ba ka dai ne kynthah ia u briew uba koit U khlab jong u nongpang u sieb bad ka jingtylhat ka kpoh ruh ka kulmar noh da ka jingsniew jong u dohnud (Liver).

Ka sniehdoh u nongpang ka blad. Ka khlieh ka king, suki suki u kylla stem bad lada ym lah ban pynkoit kloi ia kane ka jingpang u lah ruh ban iap.

Don bun jait ki khie shoh rih

Quotidian:—Ka khieshoh man ka sngi; Tertian:—ka khieshoh pudsngi, Quartan:—ka khieshoh man la ka saw sngi bad Double Quotidian ka khieshoh ar sien shi taiew bad kiwei kiwei de.

*Ki dak (Symptoms) khieshoh rih:—*U nong-pang u ktha baroh shirynieng, ka khlieh ka king. ka met ka tlot nangta u sngew suh khriat bad khyn-niuh baroh shirynieng. Hadien ka mih ka jing-shih kaba jur, u syep phak u sa sngew pyngngad, tangba ka wan ka jinglot kaba jur katta katta.

Khnanng ban lait na ka khieshohrih ngi donkam ban kynmaw ia kine ki jingbthah harum:—

1. Haba leit ne shong ha ki jaka ba don une u pyrjong dei ban don ka musari bad ka umphniang sharak. U skain um ju dait haba kyllan umphniang sharak bad um ju dait ne kynthah haba thiah hapoh ka musari (Mosquito net).

2. Ka kpoh ka dei ban lait bha, bad ka dawai ruh dei ban dih, wat ha bym ioh khieshoh ruh, khnanng ban iada lada jia ba don khieshoh.

3. Ia ki umbam umdih baroh donkam ban da shet lypa shuwa ban pyndonkam. Une u skain u kham sngewbha ban shong bad ban shu kha pylleng ha ki um bad ki ktieh ba lang.

4. Lada heh than u khlab na ka jingshong kyrni ka jingpang donkam ban shu leit pyni beit sha u doktor ban shah sumar ha u.

5. Ia ki jaka lang um kiba sha kiar iing dei ban theh da ka umphniang sharak khnanng ba ki 'kain pyrjong kin ym lah ban kha pylleng.

Ka Khieshoh Snier :—(Enteric fever).

Kane ka khieshoh ka ktah ia ki snier kiba ngi khot 'Ileum'. Kine ki don hartum khyndiat jong ka jylleng sha ka liang kamon Nangne ka bih jong kane ka khieshoh ka rung shapoh ka snam bad ka pynlong bih ia ka met baroh kawei.

Ki khñiang (Germs) jong kane ka jingpang ki rung lyngba ka jingbam jingdih.

Ki dak jong kane ka jingpang ki paw da ka jingkiew jong ka jingshit man la ka sngi ha ka taiew kaba nyngkong. Ha ka taiew kaba ar pat ka neh kumjuh hi bad ha ka taiew kaba lai pat, kane ka jingshit ka kham duna.

U khláb u siéb bad u long hor hor nangta ka kpoh ka sléb dap lyer khamtam ha ka por jañ-miet. Sngew hor hor ka trai kpoh sha ka liang kamon, ka ryndang ruh ka sngew shitom. Ha kito ki briew kiba kham shai sniehdoñ ngi lah ban iohi ia ki pyrshen kiba lañ byrsaw ba ki mih ha ka nieh kpoh (Snieh kpoh). U thylliej u bthuh hamar pdeng bad ka shyntur ka tyrkhong.

Ka jingbam jingdih ka dei ban long kaba pynsyaid ia ka met. Dei ban ai ka dud, u barley, ki syrwa jhur bad ki umsoh de Ym bit ban ai dóh ne pylleng ia u nongpang.

Ka ling ka sem ka dei ban long kaba khuid bad kaba ioh lyer pahuh. Lah ban thang ne

synriet da ki kynja jingiwbihi ei ei hapoh kamra ynda la pyn kynriah lane tap bha ia ki jingbam jingdih u nongpang. Kano kano ka jakhlia dei ban rah noh bak bak shabar bad tep noh da u dpei khluid lane synreit da ki d.wai. U nongrah ia ki jakhlia u dei ban da thet bha ia ki kti da ka um bad ka sabon.

Ia kane ka jingpang ngi lah ben lada da kaba ai tika.

KI KHNIANG WANRAH JINGPANG

Ki khniang jingpang ki long ki kynja khniang kiba rit latta katta kiba ngim lah ban iohi da la ki khmat lait tang da ka jingiarap kata ka tiar kaba ki khot ka maikroskop (Microscope). Kane ka dei ka tiar kaba pynheh haba peit ia ka duu jong kiei kiei kiba rit wat ia ki phngiat ruh.

Haba ki kniang ki ioh ban rung hapoh ka snam jong ngi ki pynlong bih ia ka. Ynda ki la roi hapoh ka snam, u briew u sngewtlot namar ki thaw jingpang hangta. Lada ki Shipai (White Corpuscles) jong ka snam ki duna lane tlot than, u briew u ioh pang. Ia kine ki khniang jingpang la khot mikrebs (Microbes)

1. *U'Kain Iong*:—Une u long uwei na kiba wan rah khniang jingpang. Ka jingdon jong u ban wad jingbam sharud shakiar ka ai lad ia ki khniang ban snoh ha ki jingbam jingdih jong ngi ha ka por ba u dem ban bam jingbam. Namar ka jingrit than kita ki khniang ngi kum bam lang ia ki bad ka jingbam. Dei ha kane ka rukom ba ngi sa ioh pang.

Khnanng ban lait na kane ngi donkam ban pyniap ia ki skain bad pynduh ia ki da kaba pynkhuid bha ia ki rud ki kiar bad thang lut ia ki

niut ki nier lane tep ia ki hapoh khyndew. Da kaba leh kumne u skain un ym ioh jingbam shuh ba un phet ne her noh kham sha jngai.

U Thyllah khnai (Vermin):—Une u long u thyllah uba sniew u shong ha ka met ki khnai bad u dait ia ki. Ynda une u thyllah um ioh khnai shuh ban shong, u her sha kiwei pat ki khnai bad u her kylleng kylleng bad u dait ia u briew. Da ka bih ba sniew jong u, u pyniap ia ki briew. Ka jingpang kaba ioh da ka jingdait une u thyllah ki ong ka pang iap khlam(Plague).

Lah ban iada na kane ka jingpang iap khlam da kaba pyniap lut noh ia ki khnai, lane da kaba shah tika noh ia lade. Une u thyllah khnai um lah ban rypsied palat ia ka 2 phut sha jrong. Kumta kam long kaba shngain ban pyllait ia ki khynnah khyllung ba kin par ne ia lehkai hapoh madan.

Ka Simad (Bug):—Ka simad ka shong bad ki briew namar ba ka ioh kjit snam. Ka sngewbha ban shong tang ha ki jaka kiba syaid kum ha ki jingthiah bad ha ki khab biar. Lada ngi pyn kynriah noh ia ka jingthiah na kawei ka kamra sha kawei pat, ki simad ruh kin ia bud ryngkat namar ba kin ioh kjit snam shuh. Ki simad ki kham mih bad dait tang ha ka por lyiur namar ba syaid.

Da kaba dait nawei shawei pat, ha kane ka rukom ka simad ka khlei noh ia ka snam sniew jong uwei ha uwei pat. Dei ha kane ka rukom ba ka rah bad phriang ia ka jingpang.

Ki ksi bad ki jynrein:—Ki ksi ki shong ha ka khlieh ha trai jong u shniuh katba ki jynrein pat ki shong hapoh ka sopti. Kine baroh ar jait ki mih na ka met u brieve uba leh tngit bad leh jakhlia. Ki ksi bad ki jynrein ki lah ban bit na uwei u brieve sha uwei pat ha ka jingthiah jingdem bad iasad khlieh da kajuh ka snad.

Ban lait na ki ksi-ki jynrein kabə donkam eh ka long ban leh khuid katba lah, dei ban sum man ka sngi. Khleh lang ka umphniang sharak bad ka olive oil bad kyllan ia ka khlieh, hadien kata sa sum da ka um bad ka sabon. Ia ki jain boi jynrein dei ban shet baroh hapoh ka um thnam.

U 'kain pyrjong (Mosquito):—Don ar jait ki 'kain pyrjong: 1. U Culex bad 2. Anopheles

1. U Culex:—Une u dei u jait skain u bym wan rah khniang jingpang. La katta ruh um long u skain uba ngi lah ban shaniah.

2. Ka Anopheles : Kane ka dei ka skain pyrjong kynthei k. ba wan rah khniang khieshoh. Ki thapniang jong ka ki long kiba thoh bad kanc kam ju kynud sur kum kiwei. Kane ka im sha rud sha kiar sha ki jaka kiba dum bad shaba don ka ktieh ka abor. Kine ki skain ki kha pyl-leng ha sha jong ka um bad lada poit bniah lah ban ioi ia ki pylleng jong ki, ki long kum ki wieh ksain bad ki long rong ktieh. Ka Anopheles haba ka dem ha kynroh i kumba shu sum da u khnam, u Culex pat u dem kum kiwei

ki jait khniang. Une u 'kain pyrjong um ju
lah ban her jrong than ; kumta kito kiba shong
ha ki jaka ri lum kim ioh khieshoh, namar ba
kim ju shah dait skain kum kito kiba shong sha
ri thor.

KA JINGSUMAR IA KI KHYLLUNG

Ha man ia ki shnong, dei ki khynnah ki khyllung kiba kham iap bun eh ban ia ki rangbah. Ka daw ka long namar ba kine ki dang don hapoh ka jingsumar ki rangbah. Ka jingbym-sngewthuh bad ka jingbieit jong kito ki nongsumar ka long ka daw ba bun ki khyllung ki shu iap ei. Bun ki kmie ki kpa kim tip lane sngewthuh wat ban ai jingbam jingdi bad pynphong jain phong nep ia ia ki khun ha ka rukom kaba dei khamtam eh ha ka por ba ki pang.

Ngi tip ba ki khyllung ki khynnah ki dang dei ban im tang hapdeng ka jingkhuid bad jingsumar. Dei ha kane ka rukom ba kin ioh ia ka jing koit jingkhiah nalar kata bad ka jingsumar de ia ka jingbam jong ki.

Ka Jingbam (Feeding);— Na baroh ki jait jingbam, ka dud jong ka kmie ka long ka jingbam kaba bha tam na ka bynta ki khyllung. Ha bym don shuh ka kmie lah ban bsa ia i khyllung da ka dud muid. Haba dang rit eh lah ban khleh $\frac{1}{2}$ bynta ka dud, 2 bynta ka um bad khyn-diat ka shini, bad ia kane dei ban da shet bha shwa ban ai ia i khyllung, ai shi sohphit ka shun ha ka dud.

Ia i khyllung donkam ban ai jingbam man la ka 2 kynta, kata sdang naduh 6 baje haduh 10 baje janmiet bad iai leh kumne haduh ba i khyllung in da dap 2 bnai. Ynda i khyllung i la palat 3 bnai dei ban khleh 2 bynta ka dud bad 2 bynta ka um. Ha kane ka karta, ka por ai jingbam ka dei ban long 3 kynta shisien. Ha ka por mynmiet ym dei ban palat ia ka ar sien. Ynda i khyllung i la dap 9 bnai haduh 1 snem lah ban ai da ki jingbam kiba kham jem. Ka um shit ja, u sakudana, ka kait ba la tyiliat lwet bla. Ha kane ka por lah ban ai umsoh thiang khyndiat ia i khyllung, hadien ba la ai jingbam.

Ka jingphong jain (Clothing):—Ka jingkhriat ka long kawei na ki daw kaba ki khyllung ki shait ioh pang. Bunsien kane ka ktah ia ka kpoh bad ia ka shadem jong ki, namarkata donkam ban pynphong syaid bha ia ki kumba la long mynshwa. Ka jing pynsyaid ia ka met jong ki khyllung da ka ba pynphong jain rben than ka pynwit bad pynkulmar ia ka jingiaid beit ka snam bad kane ka pynkulmar noh ia ka kpoh jong ki.

Ki jain kiba hapoh eh ban sop ne pynphong ia i khyllung ki dei ban long kiba jem. Ngim donkam ban tap ia ka khlieh jong i khyllung haba ngim rah ia i shabar. Ia ki jain pynjhieh jong i khyllung dei ban bujli noh shisyndon tang shu up ba i la jhieh. Ka sniehdoh jong i khyllung ka dang lung than namarkata, lada ngin shu iehnoh jhieh kham slem ka doh ka lah ban phler bad long prum.

*Ka rukom pynsum Khyllung:—*Khnanng ban sngewthuh kumno ban pynsum khyllung ngi donkam ban kynmaw ia kine harum:—

Shwa ban pynsum ia i khyllung ngi donkam ban pynkhreh lypa nadong shadong ia ki jingdonkam na ka bynta i khyllung : ka um syaid ba mem mem, ka sabon kaba jem, i jain niad um i ba kham stang, i jainsop iba rykhiang, ka tawlia, ka umphniang snepkor lane olive oil

2. Ka um kaba pynsum ia i khyllung ka dei ban long kaba syaid mem mem. Ia kane ngi lah ban sngewthuh da kaba wieh ia ka tymbuit kti la jong ha ka um pynsum khyllung.

3. Ka kamra ba pynsum ia i khyllung ka dei ban long kaba syaid. Haba jia ba slap ne dum ka bneng dei ban thang da ka ding ban syaid.

4. Haba pynsum, kynmaw ban nym pynslem than ioh ba i khyllung i lah ban ioh khriat bad ioh pang.

5. Ka bha ban pynsum ia i khyllung halor miej lane halor ka synduk ba la siang da ki jain bad i jain jri lada don, khnanng ba in lah ban khiih katba mon ba in khlain.

6. Ynda lah kyrjiaw hangta sa wieh ia i khyllung hapoh ka dabor kaba don um, bad shah ba in khiih in ksaid hangto shipor katba mon.

7. Shwa ban pynphongjain phongnep donkam ban da pynkhuid bha bad niad bha ia ka um na ka met i khyllung. Ia ki 'liewkor dei ban niad rkhiang katba lah ich sahkut ka um bad ka sa thaw prum hadien. Ia u thylliej jong i khyllung dei ban pynkhuid da i jain lieh iba stang bad iba khuid.

8. Shwa ban pynphong jain pat da kyllan umphniang lane pawdar ia ka met jong i khyllung khnang ba in syaid bha.

LYNNONG 21

KA JINGMLIEN (Habit)

Ka jingmlien ka mut ka jingiai minot ban leh ia kano kano ka kam ne kren ia ka kaei kaei Ban lait na ka jingmlien u briew um lah : lada ngi iai minot ban kren lane leh ia kaba sniew, kata hi kan pynlong ka jinmlien kaba sniew. Lada ngi iai minot ban kren ia ka ktien kaba bha, ngi pynlong ka jingmlien kaba bha. Te lada ngi pynmlien ban in ka jingim kaba bha bad kaba khuid ha kiei kiei kiei, ngim lah shub ban leh da kumwei pat. Dei ban hikai ia ki khynnah ba kin pyrkhath tang ia kaba bha, kaba khuid, kaba donburom, kaba shisha bad kaba sngur. Da kaba leh kumne ka jinglong ba donburom kan mih. Kane kan wanlam ka jingbha bad jingkyrkhu ha ka jingkoit jingkhiah jong ngi baroh shi junom.

Ka kpoh kaba ju ioh jingbam man la ka sngi ha ka por kaba biang, ka ap ban ioh biang ha kata kajuh hi ka por, bad ka tylliat bha namar ba ka la pynap lypa ia ka um nierbah (Gastric juice). Ha kane ka rukom ka kpoh kan lait man ka sngi ha ka juh ka por. Lada ngi pynmlien ban leit thiah ha ka por, kane ka pynlong ia ngi ban mlien ban leh kumta barobor.

Ia Kaei pat kaba ngim pat ju mlien ban leh lane ban kren ngi shem ba ka long kaba shitom shibun ha kaba nyngkong bad ynda ngi la iai minot ban leh ia ki, ka kylla long noh ka jingmlien; kumba don ka jingong. "Ynda mlien la myllen".

LYNNONG 22

KA JINGPYNKHLAIN IA KA MET (*Physical Exercise*)

Ka jingpynkhlain ia ka met ka mut kaba pynkhih ia ki bynta jong ka ha ka rukom iaide, march, ialeh bun jait ki jingialehkai; kum ka phutbol, kriket, jngi. bad ka leit lum leit wah. Ha kane ka rukom ki dkhoh jong ka met kum ki kti, kjat, ki dohksah, ka jabieng u klongsnam bad ki khyllai i ioh ban trei kam bha. Ngim bit ban ialehkai palat ioh ba kine ki dkhoh met kin thait bad ngin sa ioh pang.

Kaba pynkhlain ia ki dohksah jong ka shadem:
—Ki tor ki trei kam bha da kaba pyniar pynsieb ia ka shadem khnang ba ka lyer khuid kan ioh rung kham bun shapoh ki tor bad kan pynkhuid bha ia ka snam. Da kane ka rukom pynkhlain ka syep ruh ka mih bad ka iarap shuh shuh ban nang pynkhuid bha ia ka snam.

U briew u bym ju pynkhlain ia ia ka met u kylla tlot, ngiah jingbam ka kpoh kam tylliat bha bad ka jingbam kaba u bam ka kylla khlein bad shu sngaid jem.

Bun ki khynnah skul ki ioh ia kine ki rukom jingpynshitom namar ba ki pynlut than ia kaba pule kot. Teng teng ngi iohi ba don ki khynnah kiba pule kot wat ha ka por bam jingbam. Ka daw ka long lehse namar ba kim shym minot bha baroh shisnem, namarkata ki ialeh shitom ban minot ynda poi ki por eksamin. Kumba ka met ka donkam ia ka jingshongthait bad ka jingbam; kumjuh ruh ka jabieng ka donkam ia kine. Ki kmie ki kpa kiba sian bad kiba stad ki dei ban peit bha ba ki khun jong ki kin minot ia la ki jong ki kamram naduh ba sdang ka snem khnang ba kin ym pynshitom than ialade ha ki por eksamin. Ki dei ban kyntu da kaba leh ruh ialade ia kine ki jingpynkhlain ia ka met kum ban pyni nuksa ia ki de.

Ka jingiohthiah—Ka jingiohthiah ka shong kat kum ka por bad ka kynta ba u briew donkam ia ka. Na ka bynta ban san-kloi bad ban proh bha ka jabieng u khynnah u donkam ban ioh thiah bha. U rangbah pat u donkam ban iohthiah ban siewspah ia ka jingduh bor ka jabieng jong u hadien kaba u la pyntrei kam bad pynshitom ia ka baroh shisngi.

Na ka bynta ka jingiohthiah ngi dei ban kynmaw ia kine harum—

Kiba dang khyllung ki donkam ban iohthiah 16 kynta ha ka shisngi.

Kiba 2 snem ka karta ki dei ban thiah 14 Kynta 1 sngi

„ 4,,	„	„	„ 12 „	„	„
„ 7,,	„	„	„ 1 „	„	„
„ 9 snem haduh 14 snem	„	„ 10 „	„	„	„
„ 17,,	„	21 „	„ 9 „	„	„
„ 17,,	„	50 „	„ 8 „	„	„
„ 50 palat „	„	„ 10 „	„	„	„

U buiew hadien ba u la trei shitom baroh shi-sngi u donkam ban shongthait, da ka jingioh-thiah kumba la ong haneng khnang ba un ioh biang ia ka bor. Ki daw ka jing bym iohthiah bha ki long kine:—

1. Ka jingtrei kam palat.
2. Ka jingbym tylliat bha ka kpoh.
3. Ka jingklusai bad jingpyrkhat than.
4. Ka jingduh than ia ka bor jong ka met.
5. Ka jingpynthait than ia ka met shuwa ban thiah.
6. Ka jingbam than shuwa ban thiah.
7. Ka jingpynmlien ba dih dawai pynioh-thiah bad bun kiwei kiwei.

KA FIRST AID

Ka jingai jingiarap kloi haba mynsaw (First aid):—Ka jingtip ia ka rukom ai jing iarap kloi (First Aid) ha ka por be kyrkieh ka long ka jingiarap kaba khraw ban ioh ia ka jingsumar kaba biang. Katto katne ki jingjia la ai hangne khnang ba ngin sngewthuh kumno ban ai jingiarap kum ha kata ka por haba ym don doktor hajan.

Ka jingphlei snam:—Haba ot ne dung da ka tiar.—Tang shu iohi ba mih ka snam dei ban pynkhuid shwa ia ka jaka ba mynsaw, da khmih bniah ba ka rong jong ka snam kaba mih bad ha kano ka rukom ka mih. Lada ka snam ka mih kynshait bad ka saw hain, shisyndon ngi tip ba ka jingmynsaw ka la dei ha ki thied Arteri. Haba kumta dei ban khniot lane khem eh khak khem haneng kata ka jingmynsaw. bad tang shiphang ka snam kan sangeh. Lada ka jingmynsaw ka kham heh bad ka snam kam sangeh, shim da u kynphad lane i jain iba khuid, thep hangta ha ka jaka mynsaw bad sa teh (Bandage) bun syrtap. la kane ngi donkam ban leh haba ym don dawai hajan. Ym bit ban ielnoh sleni ia ka jingteh. Namarkata donkam ban leit rah bran bran sha u doktor lane sha ka aspata kaba hajan.

*Haba sei ia ka bniut:—*Lada lap ba ka' mih jur than ka snam bad kam sangeh, ha ka por ba sei ia ka bniat. u thah u long uba donkam ch ban shu kbum hapoh shyntur. Lada ka snam kam sangeh lah ban dih da u bitamin "K". Lada ka snam ka iai mih dei ban leit noh bran sha u doktor ne sha aspata.

*Haba mih snam na ka khmut:—*Haba long kumne dei ban pynthiah da lyndang ia u nongpang. Rah ia ki kti jong u nongpang baroh ar shajrong. Shim ia ka jain ba la wieh um, buh hator ka khmut bad ha lyngkdong jong u. Lada kane ruh kam iarap, wieh ia ki kjat jong hapoh ka um syaid tang ba kynmaw ban da set ia ka khmut jong u da u kynphad lane da i jain rit iba khuid ba la wieh um.

*Haba jngem snam ka doh:--*Kane ka mut ka jingmih snam tang hapoh ka sniehdoh. Ka bynta ba jngem snam ka lah ban at, haba kumta shim da i jain rit bad wieh ha ka um pjah bad ka spirit lane lada ym don spirit tang ka um pjah ruh ka la biang bad sop ia ita i bynta.

*Haba kum bam ne dih bih:—*Dei ban pynprie noh ia u nongpang. Ia kane lah bam leh da kaba bsuh da ki shyriah ti hapoh u pdot lane da i idong sniuh jong ki kynthei. Lada ym lah ban pynprie ai kumba 3 shyit (3 grains) na u Copper Sulphate lane leit ialam sha u doktor.

Haba puh bsein: - Ka long kaba eh ban tip la u bsein u long uba don bih lada jia ba u puh ha bym lap ba iohi lane ha ka por mier bun bun kiba shah puh bsein ki iap ym tang na ka bih jong u hynrei da ka jingsngew shykhei ia u ki shu iap. Haba puh uno uno u bsein bad ym lah ioh dawai kloj, pruid ia kata ka jaka da ka tari ba la thang ha ka ding bad sa ber da u potash parmaganet da teh de da kj jain ia kane. Lada don lei lei ba lah ban shu kjit da ka shyntur bun ka snam ba la khleh bih kan mih noh. Ia ka jingsop dawai ym bit ban pynsah slem ioh lap ba iap kata ka bynta, donkam ban leit mar mar sha u doktor.

Haba iapler:—Haba duh mynsiem da kaba sdien phasi lane ngam jyllop hapoh um. shim ia u nongpang bad pynthiah ia u da pyllup ai un syng-khlich ha la ki jong ki kti. Khyllie ia une u nongpang da kaba bongang ia ki kjat, khniot ia ka kpoh da ki kti jong phi, sa shon ia ka shadem jong u kumba 15 ne 16 sien shi minit sa pyllait noh. Hangta un sa ring bad pynhiar mynsiem biang.

LYNNONG 24

JINGING BAD JINGPDUNGDI'NG

*Ha ka sniehdoh:--*Haba ingding na kano kano ka bynta jong ka met, shim ka um shun shi bynta bad ka umphniang snepkor lane umphniang bam lane Olive oil bad khleh lang ia ki sa tah ha ka jaka ba ing. Khnang ba kan ym pdung donkam ban sop bha da kano kano ka jain stang.

Haba ing ki jain sopti ha ka met shisyndon dei ban law neh. Lada ka la kem ding baroh, shim da kano kano ka jain rben ne byrni, kli baroh shiryinieng ban pyntyllun ialade haduh ba kan da lip. Lada jur ka jingmysaw na kane ka jing ing ding dei ban shu leit beit sha aspara.

Lada kum dei ka umphniang khluud ha ka doh, tah da katei kajuh ka dawai ba la batai haneng.

*Haba ngam jyllop hapoh um:--*Haba ngam jyllop u khyllung, shim ia u rah baroh ar na ki kjar bad pynshad sawdong tang shiphang ka um kan mrih na ka kpoh bad na ki tor. Ia ka jingiapter jong u, sumar kumba la bthah haneng.

Haba ngam jyllop hapoh um, shim bad law shisyndon ia ki jain phong lane shu tar lada ym lah law. Pynthiah ia u hapoh madan, buh ar

tylli ki syngkhlich lane ki jain ba la shna kum i syngkhlich hapoh ki tyrpeng jong u baroh ar, da pyn noh ia ka khlich jong u. Shon na sha khlich jong u bad bat ia ki kti jong u baroh ar da kaba iai kynrong bad pynhiar artad bu-sien. Kane ka jingleh kan khyllie ia ki krung jong u bad ka lyer kan rung shapoh ki tor.

Khnanng ba ka met jong u kan wan snam bad ba kan syaid ngi dei ban kyrjaw ia ka katba lah. Ki buiam um khluid de ban buh baroh sawdong ia u, bad dei ban klum khop da ki jain kiba syaid bha. Ha kane ka rukom un sa wan myn-siem biang.

Haba kheiñ shyieng—Kane ka long ar rukom - Kawei kaba khein lane lait shyieng shapoh bad kawei pat kaba khein lane pait bad pei lyngba la ka snieh doh.

Haba sngewthuh ba khein ka shyieng shapoh ym dei ban pynkhih ia uba mynsaw lane pyn-kynriah jaka ia u, namar ki tduh jong ki shyieng kiba kheiñ ki long kiba nep kum ki tduh u dieng uba khein. Lada kkih, kine ki shyieng kin dung ia ka doh bad kin pyn pang bad pynmong ia ka. Shim da ki khnap dieng ar tylli bad sa teh na sha-bar bad da pynbeit bha khnanng ba ki shyieng kin iakynduh. Lada ka 'ieng pait ka dung bad pei lyngba bad ka mih ka snam, shim ka jain bad wieh hapoh ka um mluh, da khyrwait pynmih lut ia ka um, hangta sa teh khop. Lada ka jingmynsaw, ka jur than donkam ban ialam sha u doktor.

Haba khein u Shyieng Rupa-tylli:—Na kata kajuh ka liang ba khein donkam ban buh iwei i syngkhlieh rit hapoh tohtit, nangta sa teh bad pynwah ha tyrpeng baroh ar da kham ring skhem khnang ba kin noh shadien. Kyllain bun syrtap ia ki tyrpeng bad pyn iapom ia kine ki jingteh na shadien. Ia ka tymbuit pat sdien ha i jain rumal ba la pynwah ha ryndang Kane ka rukom leh bad jingai ryngkat bad ki dawai ka la biang.

Haba khein shyieng krung—Shim da ka jain kaba shi tda tam ka pyngkiang bad kumba phra pruh ka jingjrong da teh sawdong ia ka met; sdang na trai kpoh haduh tohtit, ia kane sa pynwoh ha ki tyllai ha ki tyrpeng khnang ba kane ka jingteh kan ym khib. Ia kane ka jingteh dei ban ieh noh ha kane ka rukom kumba lai taiew.

Haba shongbakla ki tyngam—Kata ka mut ba shu ang sah ka shyntur. Ka daw ka long na kaba shah tynrah line shah kura na ka tmoh. Kawei pat haba kum bakla saham.

Haba jia kumne shim pynshong shaniah ia uta mynsaw, sop ia ki kti kmie la jong baroh ar sa phrung shapoh ka shyntur jong u haduh bakut ki bniat Bat ia ka tmoh jong u da kiwei pat ki shympriah na shabar ka tyngam. Nangta sa shon ia ki 'ti kmie shapoh bad kham shadien da rah ia ka tmoh da kita ki shympriah 'ti khnang ba ki tyngam kin rung ha la ki jaka bad phin iohsngew ia ka jingriew kriak.

Barch shi taiew dei ban shu sdien ia ka tmoh da kaba teh da ka jain kaba long sawdong; kata ka [mut ban teh la ka jain na barch ar dong khlem da pyn\ iakynduh ia ki jingtar, hangta phi ioh saw jingteh. Ar na kine teh sha ka lyngthohdoh bad ar pat teh sha ka khlieh.



UBA MYNSAW BAD KI NONGIARAP

Kunno ngi dei ban leh haba lap ia uba mynsaw?

Lada lap ia uba mynsaw ba u dang tip briew bad u dang lah ban kren ban khana, kylli na u kunno kata ka jingmysaw ka la jia, bad haba um tip briew shuh, kaba don hajan bad kiba iohi kin iathuh ia kata ka jingjia baroh.

Lada lap ba u dang im, shim pynthiah ia u hapoh madan, da kham pynthiah pyrshing ia ka met jong u, da buh bad iwei syngkhlieh rit ban pyn syngkhlieh ia u. Law ia ki sopti jong u khamtam ia kito kiba teh ia ka ryndang, ia ka sha lem bad ia ka kpoh jong u. Synreit ia ka khmat bad ia ki shadem jong u da ka um khriat bad sa niad pynrkhiang noh, pyndih da ka um khriat khyndiat lada u lah ban nguid:

Mynta khmih iit bha ia ka khlieh bad ia ka met jong u baroh kawei. Lada lap ba bit snam bud ter ter ia kata ka, jaka na kaba mih kata ka snam. Ynda la lap ia ka jaka mynsaw sumar kumba la batai lia ka lynnong ka "Jingphlei Snam".

Wat pynlut por ban iakren ne pyni nia badno badno, khamtam bad uba mynsaw lane pyn-

kohnguh ei ei ia u; bad ym bit ban ia lum than ia u lait tang kito kiba donkam. Ia kane ka jingjia donkam ban ai jingtip sha Aspata ban wallam jingiarap sa rah bad kit ia u. Ka jingpyntip ka dei ban long kaba shai kdar. Lada lah ka kham bha ban shu thoh ia kane ka jingjia. Lada donkam ban shu kynriah noh ia u lane ban leit rah ia u sha Aspata dei ban rah biang-biang bad ha ka por ba rah ruh dei ban da rah sumar bha ioh ba ka jingteh kan lait na kata ka bynta ba mynsaw bad kan phlei ka snam lane ioh u lap ba iap hapoh lynti.

LYNNONG 26

KI SYRDEP SPAIN JINGMYNSAW (BANDAGES)

Kine ki jain ki don bun rukom hynrei kiba kham kongsan kiba ngi dei ban tip ki long kine:—

1. Kaba dei ia ka kti—2 inshi ka kynian bad 8 kot ka lynter:—
2. Kaba dei ia ka kjat—2 inshi ka kynian la 10 kot ka lynter.
3. Kaba dei iaka met—5 inshi ka kynian la 12 kot ka lynter.

Kine ki jain spain ki dei ban long tang kawei ka lynter khlem don jingbteng ei ei- Ia kine donkam ban shu kli kumba kli ia ka shylliah, ban ym wit bad ba kin ym ran ne shon ha ka por ba spain ia uba mynsaw. Ia kine donkam ba don ha man la ka iing. Ngim bit ban shu teh ne spain ia ka jingmysaw da kano kano ka jain khamtam kaba jakhlia namar ka long kaba mynsaw shibun.

Man kawei pa kawei ka iing donkam ban don iwei i synduk han thep ia kine ki jingdonkam nakabynta ka jingmysaw. Bad ia iba kum

i ne i synduk la khot "FIRST AID BOX." Kine ki long:—

1. Kawei ka khanshi rit. 2. Saw jaid ki syrdep (Bandages). 3. U thyrnia bad u ksai. 4. U kynphad. 5. Kə tincture iodine bad ka spirit.

LA KUT

KI JINGBATAI JINGMUT BAD JINGKDEW SLA

<i>Khasi</i>	<i>English</i>	<i>Sla</i>
Aphin (Kani)	Opium	50
Budlum	Spine	4
Blei	God	55
Kain-pyrjong kynthel	Anopheles ..	82
Khein shyieng	Fracture	96
Khilon ksan	Diaphragm	4
Khyllai	Kidneys	6
Kynja dohsaw	Mucous membrane ...	24
Ksing shkor	Eardrum	30
Kyndok	Sulphur	53
Dawai jingbam ia ka met	Vitamins ..	52
Dawai ha u slasia	Tanin	50
Dawai ha u duma	Nicotine ..	11
Dawai pynmih lyer	Carminative ...	67
Dawai tika	Lymph	69
Dawai rah	Ointments	73
Dohksah kiba ap hukum	Voluntary muscles ...	11
Dohksah ba shu khiih hi	Involuntary muscles	8
Ngat bih	Poisoning	93
Jem shyieng	Ricket	35
Jingjar um	Distillation	34
Jinglehkhui l	Cleanliness ..	55
Jingmlien	Habit	88
Jingjingem snam	Bruise	93
Jingshong iing sah	Dwelling house	64
Jeng krung	Ribs	5
Jaw snam	Veins ..	13
Jingring bad pynhiar mynsiem	Respiration	21
Dud	Casein	48

KI JINGBATAI JINGMUT BAD JINGKDEW SLA

<i>Khasi</i>	<i>English</i>	<i>Sla</i>
Jynrein	Body lice	... 82
Jyrhoh pangkhlieh	Cough and cold	... 66
Jingpynpei lyer	Ventilation	... 39
Lyer khuid	Oxygen	... 38
Lyer jakhlia	Carbonic acid gas	... 22
Lyngki	Barren (Sterility)	... 53
Maloi dohksah	Bladder	... 6
Mih 'nam sohmüt	Epistaxis (Bleeding from the nose)	... 93
Nianglasam (ha ki doh bniat)	Pyorrhoea	... 26
Nar khyrwait tika	Rotary	... 70
Niangdait	Itches, rash	... 73
Niangpysit	Measles	... 74
Niangthylliew	Small pox	... 68
'Nierbah	Stomach	... 41
Pangshit	Influenza (Flu)	... 67
Pang shit shadem	Pneumonia	... 68
Pangkhiam	Plague	... 81
Pang pynhiar bad prie	Cholera	... 70
Pang at ryngdang	Goitre	... 63
Pang mat	Rheumatism	... 52
Pang jem ne at	Dropsy	... 52
Pdung ding	Blister (burn)	... 95
Phong jain phong nep	Clothing	... 85
Phlei snam	Bleeding	... 92
Phit kiri	Alum	... 63
Prum	Sores	... 72
Pynsum	Bathe	... 86
Pynhiar	Diarrhoea	... 70
Sahiaw	Asthma	... 71
Shadem	Thorax (Chest)	... 5
Saidoh	Muscles tissues	... 47
Shun	Calcium	... 55
Symparbriet	Urticaria	... 74
Snieh doh	Dermis	... 12

KI JINGBATAI JINGMUT BAD JINGKDEW SLA

<i>Khasi</i>	<i>English</i>	<i>Sla</i>
Snep doh	Epidermis	... 12
Snier	Intestines	... 19
Suhot khlein	Amoebic dysentery	... 67
Suhot snam	Bacillary dysentery	... 67
Syrdep spain	Bandages	... 10
Shynrong khlich	Skull	... 2
Thied snam	Arteries	... 13
Thied khmat	Retina	... 29
Thied rit ba ialum ha ki tduh thied snam	Capillaries	... 13
Tohjaw ha ki dohbniat	Gumboil	... 26
Thyllah khnai	Vermis	... 81
Tyndong lyer	Wind pipes	... 21
Um ksang	Bile juice	... 20
Um nierbah	Gastric juice	... 19
Umphniang dohnud u khakod	Cod liver-oil	... 53

Published by Mrs. R. P. Kharchandy
